ГОТОВИМ НА ПАРУ



- Конструктивные особенности пароварок
- Технология приготовления блюд на пару
- Кулинарные рецепты

Домашняя библиотека


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Способ приготовления пищи на пару издавна широко применяется в детском и диетическом питании. Для людей, стремящихся к здоровому образу жизни, этот способ также может представлять несравненный интерес. Приготовление пищи на пару является самым щадящим способом температурный обработки продуктов. При мягком и влажном способе обработки пищи, где температура не превышает 100 градусов, сохраняются в полном объеме все важнейшие природные компоненты, а также их естественный вкус и аромат. Такая пища прекрасно усваивается организмом. Кроме того, в пароварке пища готовится без применения масел и жиров, а излишки жира в мясных и рыбных продуктах выпариваются и стекают вместе с конденсатом в поддон.

- Готовим на пару
  - Приготовление на пару
  - Раздел 1. Мясные блюда
    -
    - Блюда из говядины и телятины
      - Говядина на пару
      - Говядина с овощами и вином
      - Говядина с луком и чесноком
      - Говядина ароматная в белом вине
      - Говядина паровая под сметанным соусом
      - Бефстроганов в винно-сметанном соусе
      - Рагу говяжье с картофелем и томатами
      - Антрекоты с овощами
      - Говядина с шампиньонами
      - Гуляш с картофелем
      - Говядина с морковью и черносливом
      - Эскалопы паровые
      - Бифштекс с яйцами
      - Говядина в кисло-сладком соусе
      - Говядина паровая с клюквой
      - Говядина с грибами в имбирном соусе
      - Говядина с баклажанами
      - Биточки мясные в сметанном соусе
      - Тефтели в томатном соусе
      - Тефтели мясные в сливочном соусе
      - Азу в огуречном соусе
      - Говядина с айвой

- Говядина с черносливом
- Рагу говяжье со стручками фасоли
- Говядина с кабачками
- Говядина с боровиками и томатами
- Фрикадельки говяжьи паровые
- Котлеты говяжьи паровые
- Говядина в молочном соусе
- Говядина в горчичном соусе
- Говядина в квасе
- Говядина с репой и морковью
- Рулет говяжий паровой
- Говядина в горчично-чесночном соусе
- Говядина с цветной капустой
- Азу в пивном соусе
- Голубцы с мясом
- Суфле мясное
- Телятина в томатном соусе
- Телятина ароматная
- Телятина с грибами и картофелем
- Зразы телячьи паровые
- Телятина с овощами
- Телятина с овощами в сливочном соусе
- Телятина в сметанном соусе
- Котлеты телячьи со свининой
- Телятина в пряном соусе
- Тефтели телячьи в молочном соусе

- Блюда из свинины
  - Свинина в сметанном соусе
  - Свинина с шампиньонами
  - Свинина в сметанном соусе с грибами
  - Биточки по-кубански паровые
  - Биточки в томатном соусе
  - Свинина с яйцами
  - Свинина с картофелем
  - Свинина с квашеной капустой
  - Свинина с капустой
  - Свинина в белом вине
  - Свинина с овощным гарниром
  - Свинина с рисовым гарниром
  - Свинина с горохом
  - Свинина в пивном соусе
  - Свинина по-мински
  - Свинина паровая
  - Свиные отбивные с черносливом

- Гуляш свиной
- Свинина в сливочном соусе
- Свинина в огуречном соусе
- Свинина в чесночном соусе
- Голубцы паровые в квасе
- Котлеты свиные паровые
- Свиные тефтели

- Блюда из баранины
  - Баранина паровая
  - Баранина с фасолью
  - Баранина с рисовым гарниром
  - Баранина с овощами и картофелем
  - Баранина с капустой
  - Люля-кебаб паровой
  - Баранина пикантная с яблочным гарниром
  - Баранина в молочном соусе с имбирем
  - Баранина с картофелем и яйцами
  - Баранина в винно-лимонном соусе
  - Баранина по-восточному
  - Баранина с луком-пореем
  - Долма с бараниной
  - Баранина с луком и чесноком
  - Котлеты бараньи отбивные
  - Баранина в кефирно-горчичном соусе
  - Баранина мятная
- Блюда из крольчатины
  - Крольчатина с мятой
  - Крольчатина с гречневой кашей
  - Крольчатина в сметанном соусе
  - Крольчатина в горчичном соусе
  - Крольчатина в молочном соусе
  - Крольчатина в красном вине
  - Крольчатина с грибами и овощами
  - Крольчатина с капустой
- Блюда из субпродуктов
  - Почки в сметане
  - Почки с грибами
  - Почки с луком в пиве
  - Почки в огуречном соусе
  - Печень в сметане
  - Печень с шампиньонами в сливочном соусе
  - Печень с яблоками
  - Печень с томатами

- Печень в молоке
- Печень с бананами и киви
- Котлеты печеночные паровые
- Язык в сливочном соусе
- Язык в вине
- Вымя с рисом и морковью
- Вымя в томатном соусе
- Вымя с гречневой кашей
- Вымя с грибами

- Блюда из птицы
  - Цыпленок в сметане
  - Курица с рисом и овощами
  - Курица с фасолью
  - Курица с чесноком
  - Курица с паприкой
  - Курица с шампиньонами
  - Курица с цветной капустой
  - Цыпленок с мятой и апельсинами
  - Цыпленок в гранатовом соусе
  - Курица с кабачками
  - Курица с грибами
  - Чахохбили куриное
  - Курица в винном соусе
  - Курица под ореховым соусом
  - Котлеты куриные паровые
  - Куриные окорочка в чесночно-горчичном соусе
  - Биточки куриные с картофельным гарниром
  - Печень куриная с овощами
  - Суфле куриное
  - Пудинг из куриной печени
  - Индейка паровая
  - Индейка с капустой
  - Индейка с томатами
  - Индейка под фруктовым соусом
  - Индейка с морковью в сливочном соусе
  - Утка в лимонном соусе
  - Утка с картофельным гарниром
  - Утка с яблоками
  - Утка с рисом
  - Утка с капустой

- Раздел 2. Рыбные блюда
- Рыба с картофельным гарниром

- ○ Рыба в пивном соусе
- ○ Рыба в сметанном соусе с хреном
- ○ Хек с луком и чесноком в фольге
- ○ Сом в майонезном соусе
- ○ Рагу рыбное
- ○ Рыба с томатами в сметанном соусе
- ○ Скумбрия с луком
- ○ Судак в огуречном соусе
- ○ Рыба с шампиньонами
- ○ Тунец с овощами и чесноком в фольге
- ○ Треска в молочном соусе
- ○ Лосось с сыром в фольге
- ○ Тефтели рыбные в томатном соусе
- ○ Тефтели рыбные в сметанном соусе
- ○ Тефтели рыбные с зеленью
- ○ Рыбные котлеты в молочном соусе
- ○ Рыба паровая со шпинатом
- ○ Тельное рыбное
- ○ Форель в соевом соусе
- ○ Рыба в винном соусе
- ○ Камбала с овощами и зеленью
- ○ Треска со свеклой
- ○ Окунь с репой и тыквой
- ○ Карп с чесноком
- ○ Судак в яблочном соусе
- ○ Пикша с капустой
- ○ Щука с овощами в фольге
- ○ Ледяная рыба с цветной капустой
- ○ Зубатка со стручками фасоли
- ○ Окунь с морской капустой
- ○ Окунь с зеленью и томатами
- ○ Судак со сладким перцем
- ○ Рыба с белыми грибами
- ○ Палтус с яблоками
- ○ Солянка рыбная
- ○ Рыба в горчичном соусе
- ○ Рыба паровая в кефире
- ○ Окунь со свининой и грибами
- ○ Рыба с шампиньонами в огуречном рассоле
- ○ Голубцы рыбные
- ○ Семга с овощами
- ○ Палтус в апельсиновом соусе
- ○ Сом в морковном соусе
- ○ Осетрина с грибами и картофелем

- Рыбный пудинг
- Рыбный пудинг с помидорами
- Рыбные кнели
- Рыбное суфле
- Креветки паровые
- Креветки в пиве
- Раздел 3. Овощные блюда
- Картофель с кабачками
- Картофель в сметане
- Картофель с мясом в грибном соусе
- Картофель паровой с луком и салом
- Картофель со свининой и морковью
- Картофель с куриной печенью
- Картофель с цветной капустой и кольраби
- Картофель, фаршированный мясом
- Картофель, фаршированный грибами
- Картофель, фаршированный творогом
- Картофельные клецки, фаршированные рыбой
- Котлеты картофельные
- Картофель паровой с ветчиной
- Картофель в яично-молочном соусе
- Картофель с яйцами и сыром
- Картофель с брынзой и простоквашей
- Картофель с овощами в сливочном соусе
- Картофельное пюре с пастернаком
- Картофель паровой с тыквой
- Картофель с баклажанами в овощном соусе
- Картофельно – творожные цеппелины
- Картофель с грибами
- Вареники картофельные с творогом
- Тефтели картофельные с сельдереем и пастернаком
- Картофельные галушки со сливами
- Картофель с фасолью
- Голубцы с картофелем
- Голубцы с овощами
- Голубцы с рисом и белыми кореньями
- Голубцы с шампиньонами
- Голубцы с творогом
- Голубцы с творогом и гречневой кашей
- Голубцы со свежими грибами
- Капуста с мясом и рисом
- Капуста с молоком и яйцами
- Капуста с грибами в томатном соусе
- Капуста с рыбой и грибами

- ○ Капуста кольраби в сметане
- ○ Капуста кольраби с морковью в молочном соусе
- ○ Цветная капуста в молочном соусе
- ○ Цветная капуста с курицей
- ○ Капуста брокколи с яйцами
- ○ Капуста брокколи с творогом
- ○ Морковь паровая с яйцом и корицей
- ○ Морковь с тыквой в молоке
- ○ Котлеты морковные
- ○ Суфле из моркови с творогом
- ○ Голубцы свекольные с мясом
- ○ Голубцы свекольные с творогом и овощами
- ○ Свекла с морковью в сметанном соусе
- ○ Свекла, фаршированная яблоками и творогом
- ○ Свекла, фаршированная мясом
- ○ Паровые овощи с квашеной капустой и солеными огурцами
- ○ Овощное рагу с тыквой
- ○ Тыква с яблоками
- ○ Тыква с рисом и изюмом
- ○ Тыква со сладким перцем
- ○ Перец сладкий с сыром, брынзой и яйцами
- ○ Перец, фаршированный овощами
- ○ Перец, фаршированный брынзой и творогом
- ○ Помидоры с яйцами и творогом
- ○ Кабачки, фаршированные творогом и рисом с морковью
- ○ Кабачки, фаршированные овощами
- ○ Кабачки с сыром и яйцами в молочном соусе
- ○ Кабачки с овощами в молочном соусе
- ○ Кабачки с яйцами и брынзой
- ○ Кабачки с помидорами и сыром
- ○ Баклажаны, тушеные в сметане
- ○ Шпинат с рисом в молоке
- ○ Шпинат с овощами в сметане
- ○ Шпинат с зеленью и брынзой
- ○ Котлеты гороховые
- ○ Зеленая фасоль паровая
- ○ Стручки фасоли в сметане
- ○ Фасоль с овощами и сосисками в майонезном соусе
- ○ Фасоль в томатном соусе
- ○ Фасолевые котлеты
- ○ Фасоль с картофелем в сметане
- ○ Овощное рагу с фасолью и зеленым горошком

- Раздел 4. Грибные блюда
- Подосиновики со сметаной
- Боровики, тушеные в сливках
- Биточки грибные
- Биточки грибные с овощами
- Белые грибы с картофелем
- Гуляш грибной
- Грибы с овощами в сметане
- Грибы с куриным мясом
- Грибная икра
- Лисички, тушеные в сметане
- Грибы в горчичном соусе
- Солянка грибная
- Грибы с помидорами
- Грибы с белыми кореньями
- Грибы по-деревенски
- Грибы с яблоками
- Котлеты с грибами и рисом
- Грибы с рыбой
- Грибной пудинг
- Грибы с вермишелью
- Тефтели с шампиньонами
- Раздел 5. Крупяные и мучные блюда, блюда из яиц
- Каша гречневая рассыпчатая
- Каша гречневая молочная
- Каша гречневая с курагой и черносливом
- Каша гречневая с курицей
- Каша гречневая с грибами
- Каша рисовая
- Каша рисовая молочная
- Каша рисовая с томатом
- Каша рисовая с морковью
- Каша рисовая с курагой
- Каша рисовая с цветной капустой и кабачками
- Каша рисовая с тыквой
- Рис с грибами
- Рис с овощами
- Котлеты рисовые с грибами
- Рис с изюмом и медом
- Рис с вином
- Плов грибной
- Плов узбекский
- Плов из баранины
- Плов со сладким перцем

- ○ Рис с печенью
- ○ Рис с креветками
- ○ Рис с фасолью и салом
- ○ Рис с фруктами
- ○ Каша геркулесовая с морковью
- ○ Каша пшенная
- ○ Каша пшенная с морковью и яблоками
- ○ Каша пшенная с тыквой
- ○ Каша пшенная с овощами и фасолью
- ○ Каша пшенная с луком и горохом
- ○ Каша пшенная с курагой и изюмом
- ○ Каша ячневая с картофелем и капустой
- ○ Каша ячневая с грибами
- ○ Каша ячневая с мясом и шампиньонами
- ○ Каша манная на грибном бульоне
- ○ Каша манная с тыквой и морковью
- ○ Каша манная с курагой и изюмом
- ○ Вареники с грибами и картофелем
- ○ Вареники с творогом
- ○ Вареники с картофелем
- ○ Вареники с вишней
- ○ Галушки творожные
- ○ Пельмени картофельные с луком и зеленью
- ○ Пельмени грибные с яйцами
- ○ Пельмени рыбные
- ○ Пельмени рыбные с мясом и зеленым луком
- ○ Пельмени мясные классические
- ○ Пельмени с бараниной и чесноком
- ○ Пельмени с печенью в грибном соусе
- ○ Пельмени с мясом и капустой
- ○ Пельмени с куриным мясом и зеленью
- ○ Домашняя лапша с цуккини
- ○ Домашняя лапша с грибами
- ○ Кукурузные лепешки с брынзой
- ○ Яичница с колбасой и зеленым луком
- ○ Омлет с креветками
- ○ Омлет с зеленым горошком
- ○ Раздел 6. Бульоны и супы овощные, грибные, рыбные, мясные. щи и борщи
- ○ Щи вегетарианские с фасолью
- ○ Суп с зеленой фасолью
- ○ Суп чечевичный
- ○ Суп вегетарианский со щавелем
- ○ Суп луковый

- ○ Суп – лапша домашняя с брынзой
- ○ Суп – лапша домашняя с грибами
- ○ Суп овощной со шпинатом
- ○ Суп овсяный с отрубями и черносливом
- ○ Суп тыквенный
- ○ Суп из проросшей пшеницы
- ○ Суп с опятами
- ○ Суп с бараниной
- ○ Шурпа
- ○ Суп прибалтийский
- ○ Суп с клецками из печени
- ○ Суп из тертого картофеля с ветчиной
- ○ Кулеш
- ○ Кулеш грибной
- ○ Суп кукурузный
- ○ Суп куриный с вермишелью
- ○ Суп куриный с фрикадельками
- ○ Суп куриный с рыбой и грибами
- ○ Суп куриный с шампиньонами
- ○ Бульон куриный с овощами
- ○ Суп – харчо куриный
- ○ Суп рисовый с индейкой
- ○ Уха двойная
- ○ Суп с карпом
- ○ Суп рыбный с фрикадельками
- ○ Суп из судака с рисом
- ○ Суп осетровый
- ○ Суп с кальмарами
- ○ Суп с креветками
- ○ Щи мясные со свежей капустой и овощами
- ○ Щи летние на грибном бульоне
- ○ Щи весенние зеленые
- ○ Щи щавелевые деревенские
- ○ Борщ
- ○ Борщ украинский с галушками
- ○ Борщок
- ○ Свекольник

Готовим на пару
Автор составитель Калугина Л.А.
при участии Кожемякина Р.Н

Приготовление на пару

Приготовление пищи на пару является самым щадящим способом температурной обработки продуктов, что крайне важно для пищеварительных органов человека. При таком мягком и влажном способе обработки пищи, где температура не превышает 100 градусов, сохраняются в полном объеме все важнейшие природные компоненты, а также их естественный вкус и аромат. Такая пища прекрасно усваивается организмом. Кроме того, в пароварке пища готовится без применения масел и жиров, а излишки жира в мясных и рыбных продуктах выпариваются и стекают вместе с конденсатом в поддон. Способ приготовление пищи на пару издавна широко применяется в детском и диетическом питании. Для людей, стремящихся к здоровому образу жизни, этот способ также может представлять несравненный интерес.

Простейшую пароварку можно собрать из подручных средств: обычной кухонной кастрюли, в которую вставляется дуршлаг и, который, в свою очередь, накрывается крышкой. В кастрюлю наливается вода ниже донышка дуршлага с учетом пространства, необходимого для кипения воды, в дуршлаг закладываются подготовленные продукты, накрываются крышкой и вся эта конструкция помещается на плиту. С момента закипания воды в кастрюле начинается отсчет времени приготовления пищи.

Сейчас в магазинах представлены недорогие электрические пароварки с автоматическим регулированием процесса. Современная электрическая пароварка состоит из резервуара с термоэлементом, куда наливается вода, паровой перфорированной кастрюли, называемой корзиной или ярусом (рабочим уровнем) и чаши для круп. В пароварках с несколькими корзинами можно готовить одновременно несколько блюд. В чаше для круп можно готовить не только каши, но и супы, а также различные другие блюда.

Некоторые современные пароварки оснащены таймером отсрочки времени приготовления, что очень удобно. Такая пароварка включается самостоятельно в строго заданное время. Более усовершенствованные приборы могут выполнять и ряд других функций, например, размораживать продукты и стерилизовать детские бутылочки.

В приведенных ниже рецептах указано приблизительное время приготовления блюд. Более точное время будет зависеть от количества заложенных продуктов, их качества и размера, а также от мощности пароварки. При укладывании продуктов в корзины

следует соблюдать расстояние между кусочками для свободного прохождения пара между ними. Для более равномерного приготовления необходимо нарезать кусочки одинакового размера.

На нижнем ярусе пароварки следует готовить продукты, требующие более длительного времени приготовления. На верхних ярусах готовят мелкие кусочки таких продуктов, а также продукты быстрого приготовления. После того как продукт будет готов, его нужно сразу вынуть из пароварки, в противном случае возможно разваривание.

Сок, стекающий с продуктов во время их приготовления, очень хорошо использовать для варки супов и соусов. Это необходимо учитывать при покупке пароварки. Многие пароварки с двумя и даже тремя корзинами имеют только один поддон для сбора сока и конденсата. Такая конструкция не совсем удобна, поскольку сок продуктов, расположенных на верхних ярусах, стекает на продукты, расположенные на нижнем ярусе и пропитывает их. Поэтому, при одновременном приготовлении нескольких блюд нужно учитывать совместимость приготавливаемых продуктов. Очень удобны пароварки с поддонами под каждой корзиной, что позволяет, в какой-то степени, изолировать приготовляемые продукты и разделять их соки, которые в дальнейшем можно использовать для приготовления различных соусов и супов.

В пароварке можно не только готовить блюда, но и мягко разогревать их.

Раздел 1. Мясные блюда

Мясные продукты, сваренные на пару, выгодно отличаются от таких же мясных продуктов, сваренных в кипящей воде обычным способом. Прежде всего, паровое мясо значительно мягче и сочнее. Кроме того, в паровом мясе сохраняется большее количество питательных веществ, минералов и витаминов, поскольку мясо в пароварке готовится при температуре 90–95 градусов. При такой температурной обработке значительно уменьшается переход растворимых питательных веществ из мяса в бульон. Мясо, сваренное обычным способом, т. е при температуре 100 градусов, вываривается в большей степени и становится более плотным. Следовательно, паровое мясо легче усваивается и приносит больше пользы человеку.

Прекрасно готовится на пару мясо молодых животных, изделия из рубленого мяса, цыплята, куры, индейка. Для улучшения вкуса паровых мясных блюд мясо можно предварительно замариновать, используя самые разнообразные маринады. Для ароматизации блюд в пароварку хорошо добавить репчатый лук, корень сельдерея, морковь, горошки черного перца, лавровый лист, эстрагон и другие ароматические компоненты, так чтобы мясо готовилось над кипящим ароматным бульоном. Улучшают аромат и вкус мяса белое и красное вино, фруктовые соки, которые также можно добавлять в пароварку. Также для усиления аромата блюд перед готовкой дно корзины пароварки выстилается ароматными листьями и травами: зеленым укропом, петрушкой, сельдереем, мятой, зеленым луком и т. д. и на зелень помещаются порционные куски мяса.

Качество паровых мясных блюд в значительной степени зависит и от качества исходного сырья. Чтобы не терять даром затраченные деньги и время и не навредить своему здоровью, необходимо использовать только качественное мясо, во-первых, прошедшее ветеринарный контроль, а во-вторых, покупать только у добросовестных продавцов, обеспечивающих необходимые условия для его хранения. Чтобы при покупке мяса определить его доброкачественность, нужно знать следующее:

1. Доброкачественное мясо имеет свежий запах и эластичную блестящую поверхность, на разрезе оно почти сухое. Если надавить на него пальцем, то образующаяся под пальцем ямка быстро выравнивается.

2. Мясо молодых животных светлое и мелковолокнистое, а старых животных, особенно говядины – темно– красное, а жир желтый.

3. Молодых кур отличает белая нежная кожа, под которой отчетливо выступают прожилки, особенно под крыльями. Кончик грудной кости у таких кур гибкий и эластичный.

Старые куры отличаются грубой и желтоватой кожей, а кончик грудной кости у них твердый и окостеневший.

Однако и жесткое мясо старых животных можно в некоторой степени исправить. Для этого нужно мясо натереть со всех сторон сухой горчицей и на несколько часов положить в холодное место, а затем перед приготовлением промыть под струей холодной воды, такое мясо станет мягким и нежным.

Для улучшения качества мясных блюд существуют некоторые кулинарные правила и способы дополнительной обработки мяса:

1. Улучшить качество длительно замороженного мяса можно следующим способом – опустить его в раствор уксуса (1 стакан 8 % уксуса на 1 литр воды) на 1–2 часа.

2. Отбивные котлеты и шницели получаются более нежными и мягкими, если за 1–2 часа до приготовления их смазать смесью столового уксуса и растительного масла.

3. Нельзя солить мясо задолго до его тепловой обработки, т. к. это вызывает преждевременное выделение сока, что снижает питательность и ухудшает его вкусовые качества.

4. Перед приготовлением на пару мясо желательно обжарить на сковороде со всех сторон до появления румяной корочки, которая задержит сок внутри куска мяса.

5. Печень перед приготовлением рекомендуется выдержать 2–3 часа в молоке, она станет более мягкой.

6. Чтобы сохранить аромат куриного мяса, в блюда из курицы не следует добавлять лавровый лист.

Блюда из говядины и телятины

Говядина на пару

Компоненты

Говядина без костей и жира – 800 г Лук репчатый – 1 шт. Лист лавровый – 2 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Перец черный – 5 горошин Зелень укропа – 1 маленький пучок Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать порционными кусками, каждый кусок мяса отбить, посолить и поперчить. В резервуар пароварки положить разрезанную пополам луковицу, лавровый лист, перец горошком и налить свежую воду. В корзину пароварки положить зеленый укроп, а на укроп подготовленные куски мяса. Готовить мясо в течение 40–60 минут.

Подавать паровое мясо с отварным или жареным картофелем, каждую порцию сбрызнуть растопленным сливочным маслом.

Говядина с овощами и вином

Компоненты

Говядина – 600 г Шпик – 70 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Капуста цветная – 100 г Корень сельдерея – 50 г Уксус столовый – 1 столовая ложка Вино белое – 2/3 стакана Лимонная цедра измельченная – 2 столовые ложки Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Говядину разрезать на 4 части и слегка отбить. Шпик мелко нарезать и нашпиговать им куски говядины. Мясо со шпиком сбрызнуть уксусом и выдержать в холодильнике 3–4 часа. Затем куски мяса посолить, поперчить и уложить в чашу пароварки. Лук, корень сельдерея и морковь почистить, мелко нарезать и уложить на мясо. Цветную капусту разобрать на соцветия, нарезать и также уложить на мясо. В чашу с мясом и овощами влить воду и вино так, чтобы жидкость покрывала мясо, добавить лимонную цедру и варить блюдо на пару около 1 часа.

Говядина с луком и чесноком

Компоненты

Говядина – 700 г Лук репчатый – 4 шт. Чеснок – 2 зубчика

Лавровый лист – 2 шт. Перец черный душистый – 5 горошин Корень сельдерея – 50 г Масло растительное – 2 столовые ложки Измельченная зелень укропа и сельдерея – по 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать на порционные куски, слегка отбить, посолить и поперчить по вкусу и положить в корзину пароварки. В резервуар пароварки налить воду и положить в нее два зубчика чеснока, несколько кусочков корня сельдерея, лавровый лист и горошки душистого перца. Включить пароварку и готовить мясо около 1 часа.

Репчатый лук почистить, нарезать тонкими кольцами и обжарить в растительном масле. Готовое мясо вынуть из пароварки, выложить на блюдо, сверху положить кольца обжаренного лука и посыпать рубленой зеленью.

Говядина ароматная в белом вине

Компоненты

Вырезка говяжья – 700 г Лук репчатый – 1–2 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Вино сухое белое – 1 стакан Зелень петрушки и сельдерея – по 1 небольшому пучку Сухая смесь ароматных трав – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Измельченная зелень сельдерея и петрушки – по 2 столовые ложки. Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Вырезку нарезать на порционные куски, каждый кусок отбить, посолить, поперчить и посыпать смесью сухих трав.

В резервуар пароварки налить воду и положить в нее лавровый лист, разрезанную пополам луковицу и влить стакан вина. В корзину пароварки положить тонким слоем зелень петрушки и сельдерея, на зелень выложить подготовленные куски мяса. Включить пароварку и готовить мясо около 1 часа. Готовое мясо сбрызнуть растопленным маслом и подать с отварным картофелем, посыпав измельченной зеленью.

Говядина паровая под сметанным соусом

Компоненты

Говядина – 700 г Лук репчатый – 3 шт. Морковь – 2–3 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки Горчица готовая – 1 чайная ложка Чеснок – 1 зубчик Эстрагон – 1 маленький пучок Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Сметана – 1,5 стакана Мука – 2 столовые ложки Масло топленое – 2

столовые ложки Измельченная зелень петрушки и сельдерея – по 2 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать порционными кусками, отбить, посолить, поперчить и смазать горчицей. В резервуар пароварки налить воду, положить в нее зубчик чеснока, добавить душистый перец и лавровый лист. В корзину пароварки положить зелень эстрагона, а на нее выложить говядину. Включить пароварку и готовить мясо в течение 50–60 минут.

Морковь и лук почистить, мелко нарезать и обжарить овощи в растительном масле. Затем приготовить соус: муку обжарить в топленом масле до светло-коричневого цвета, постепенно при постоянном перемешивании влить сметану, тщательно растирая комочки, довести соус до кипения и проварить 2–3 минуты.

Готовое мясо выложить на тарелки, добавить жареные овощи, полить сметанным соусом и посыпать рубленой зеленью.

Бефстроганов в винно-сметанном соусе

Компоненты

Говядина – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Корень пастернака – 1 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Мука – 1–2 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Сметана – 0,5 стакана Соль и перец молотый – по вкусу Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Вино белое – 0,5 стакана Рубленая зелень кинзы и петрушки – по 2 столовые ложки

Способ приготовления

Говядину нарезать небольшими кусочками. Каждый кусочек отбить, нарезать поперек волокон соломкой, посолить и поперчить и сложить в чашу пароварки и влить подсоленную воду так, чтобы вода покрыла мясо. В бачок пароварки налить воду, включить прибор и варить мясо до полуготовности. Лук, морковь и корень пастернака почистить, мелко нашинковать и прожарить на сковороде в сливочном масле. Затем полуготовое мясо посыпать мукой, добавить к нему жареные овощи, томатную пасту и сметану, положить лавровый лист и душистый перец и влить белое вино. Закрыть пароварку и продолжать варить мясо до готовности. Общее время приготовления блюда составляет 50–60 минут. Подавать бефстроганов с картофельным гарниром, обильно посыпав рубленой зеленью.

Рагу говяжье с картофелем и томатами

Компоненты

Рагу говяжье – 700 г Чернослив свежий – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Картофель – 800 г Корень пастернака – 1 шт. Помидоры – 700 г Чеснок – 2–3 зубчика Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу Лавровый лист – 2 шт. Майоран молотый – 1 чайная ложка Перец душистый – 4–5 горошин Рубленая зелень петрушки и укропа – по 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Рагу обжарить на сковороде в двух столовых ложках сливочного масла, затем выложить в чашу пароварки, посолить и поперчить.

Лук, морковь и корень пастернака почистить и мелко нарезать. Чеснок также почистить и очень мелко нарезать. Чернослив разрезать пополам и удалить косточки. Помидоры опустить на минуту в кипяток, затем быстро вынуть, немного остудить, снять с них кожицу и нарезать дольками. Все подготовленные овощи и чернослив положить на мясо, посолить и поперчить, добавить пряности, влить немного воды, перемешать и варить в пароварке до полуготовности мяса, примерно 20–30 минут.

Картофель почистить, нарезать тонкими кружочками и положить в чашу поверх наполовину готового мяса с овощами. Добавить оставшееся сливочное масло. Пароварку закрыть и продолжать варить до полной готовности блюда. Подавать с рубленой зеленью.

Антрекоты с овощами

Компоненты

Говядина без костей – 600 г Лук репчатый – 2–3 шт. Морковь – 3 шт. Корень сельдерея – 100 г Масло сливочное – 4 столовые ложки Зелень петрушки – 1 пучок Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Соль и перец черный молотый – по вкусу Сметана – 1 стакан

Способ приготовления

Мясо разрезать на 4 части, отбить и обжарить на сковороде в небольшом количестве сливочного масла. Обжаренное мясо уложить в чашу пароварки, посолить и поперчить.

Лук, морковь и корень сельдерея почистить, нашинковать и также слегка обжарить в сливочном масле на сковороде. Обжаренные овощи выложить в чашу на мясо, добавить мелко нарубленную петрушку, пряности, оставшееся масло, немного воды и полить сметаной. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо примерно 4050 минут.

Говядина с шампиньонами

Компоненты

Говядина – 700 г Шампиньоны свежие – 300 г Лук репчатый – 1–2 шт. Сметана – 0,5 стакана Соль и перец молотый – по вкусу Лавровый лист – 1 шт. Горчица столовая – 1 чайная ложка Масло сливочное – 5 столовых ложек

Способ приготовления

Говядину нарезать порционными кусками, немного отбить, посолить и поперчить, слегка обмазать горчицей и сложить в чашу пароварки, добавить 2 столовые ложки сливочного масла и немного воды и готовить в пароварке до полуготовности. Шампиньоны тщательно промыть и нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук почистить и нашинковать соломкой. Затем грибы с луком добавить к мясу, еще немного посолить и поперчить, полить сметаной, положить пряности и оставшееся масло и готовить блюдо до полной готовности.

Гуляш с картофелем

Компоненты

Говядина – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 800 г Масло сливочное – 4 столовые ложки Пиво – 1 стакан Соль – по вкусу Перец красный молотый – 0,5 чайной ложки Лавровый лист – 1 шт. Молотый базилик – 1 чайная ложка Зелень петрушки и кинзы – по 1 пучку

Способ приготовления

Говядину нарезать кусочками и немного обжарить на сковороде в двух столовых ложках сливочного масла вместе с репчатым луком, нашинкованным тонкой соломкой. Затем мясо с луком уложить в чашу пароварки, посолить, поперчить, влить пиво, положить пряности и готовить в пароварке до полуготовности. Картофель почистить, нарезать тонкими кружочками и положить в пароварку к мясу. Добавить оставшееся сливочное масло. Пароварку закрыть и продолжать готовить блюдо до его полной готовности. Подавать с мелко нарубленной зеленью.

Говядина с морковью и черносливом

Компоненты

Говядина – 800 г Чернослив – 200 г Морковь – 800 г Изюм – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 2 шт. Соль и перец молотый – по вкусу Мука – 1 столовая ложка

Лавровый лист – 1 шт. Вино белое – 0,25 стакана Масло сливочное – 4 столовые ложки

Способ приготовления

Изюм и чернослив замочить в небольшом количестве теплой воды. Как только они набухнут, воду слить и удалить у чернослива косточки. Мясо нарезать кусочками, посолить, поперчить и сложить в чашу пароварки. Добавить столовую ложку сливочного масла, влить немного воды и вино. Готовить мясо в пароварке до полуготовности. Морковь, лук и корень петрушки почистить. Морковь нарезать тонкими кружочками, а лук и петрушку нашинковать соломкой. Затем морковь немного обжарить на сковороде в сливочном масле, добавить лук и петрушку и еще немного прожарить. Как только мясо станет наполовину готово, всыпать в чашу столовую ложку муки, перемешать, поверх мяса положить обжаренные овощи, а сверху положить чернослив и изюм и добавить лавровый лист. Пароварку закрыть и продолжать готовить блюдо. Общее время приготовления этого блюда примерно 40–45 минут.

Эскалопы паровые

Компоненты

Говядина – 800 г Бекон – 100 г Масло сливочное – 4 столовые ложки Сыр «Российский» – 80-100 г Соль и перец молотый – по вкусу Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Зелень сельдерея – 1 пучок Гвоздика – 1 маленький бутон

Способ приготовления

Говядину нарезать порционными кусками и слегка обжарить на сковороде с обеих сторон в сливочном масле. Бекон и сыр разрезать на куски по количеству эскалопов. Обжаренное мясо посолить и поперчить и на каждый кусок мяса положить по кусочку бекона и сыра. В пароварку налить воду, добавить в нее лавровый лист, душистый перец и гвоздику. Дно паровой корзины выстлать зеленью сельдерея. На зелень уложить эскалопы. Пароварку закрыть и готовить блюдо до готовности.

Бифштекс с яйцами

Компоненты

Говяжья вырезка – 500 г Яйца – 3 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу Вино белое – 0,5 стакана Зелень сельдерея – 1 пучок Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Рубленая зелень укропа и петрушки – по 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, каждый кусок хорошо отбить, посолить и поперчить. В пароварку налить воду, положить в нее лавровый лист и душистый перец и влить вино. Дно паровой корзины выстлать зеленью сельдерея, на зелень положить подготовленное мясо и варить его на пару 20–30 минут. Затем чашу пароварки смазать растопленным сливочным маслом, вбить туда яйца и варить на пару 8-10 минут вместе с мясом. Подавать бифштекс с яйцом и рубленой зеленью.

Говядина в кисло-сладком соусе

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Лимонный сок – 1 столовая ложка Паста томатная – 1 столовая ложка Сахар – 1 столовая ложка Мука пшеничная – 2 столовые ложки Небольшая корочка бородинского хлеба Мясной бульон или вода – 1–1,5 стакана Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать на порционные куски, слегка отбить, обвалять в муке и слегка обжарить в масле с двух сторон.

Морковь, лук и корешки почистить, нашинковать и немного поджарить в топленом масле. В чашу пароварки положить подготовленное мясо, посолить, поперчить, сверху положить обжаренные овощи, добавить томатную пасту, посолить и залить горячим бульоном (или водой). Готовить мясо в пароварке 40–45 минут. Затем в чашу с мясом добавить пряности, муку, измельченную ржаную корочку, сахар и лимонный сок и продолжить приготовление до полной готовности мяса.

Подавать со свежей зеленью и любым гарниром.

Говядина паровая с клюквой

Компоненты

Говядина постная – 700 г Клюква -1 стакан Чеснок – 3 зубчика Перец душистый – 6–8 горошин Лавровый лист – 1 шт. Зелень сельдерея – 1 пучок Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок почистить, мелко нарезать и растереть с солью, из клюквы выдавить сок и смешать с чесноком.

Говядину нарезать порционными кусками, посолить,

поперчить и залить клюквенным соком с толченым чесноком, поставить в холодильник на 2–3 часа.

Затем мясо вынуть из маринада и положить в корзину пароварки, дно которой предварительно выстлать зеленью сельдерея. В пароварку налить воду и добавить в нее пряности – душистый перец и лавровый лист. Включить пароварку и готовить мясо примерно 45–50 минут.

Говядина с грибами в имбирном соусе

Компоненты

Говядина – 700 г Корень сельдерея – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Шампиньоны – 200 г Масло растительное – 4 столовые ложки Вода – 0,5 стакана Чеснок – 2 зубчика Пиво – 0,5 стакана Сахар – 1 десертная ложка Соевый соус – 4 столовые ложки Томатная паста – 1 столовая ложка Молотый имбирь – 1 чайная ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать маленькими кусочками, сложить в чашу пароварки, налить воду, влить пиво и добавить измельченный чеснок. Включить пароварку и готовить мясо 20 минут. Тем временем шампиньоны, лук и корень сельдерея мелко нашинковать. На сковороде в растительном масле поджарить грибы с овощами, добавить томатную пасту и имбирь и еще немного прожарить, затем переложить к мясу, перемешать, влить соевый соус, добавить перец, соль и сахар, еще раз все перемешать, закрыть пароварку и продолжать готовить блюдо. Общее время приготовления составляет 50–60 минут. Подавать с любым гарниром и свежей зеленью.

Говядина с баклажанами

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Баклажаны – 400 г Помидоры – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Масло растительное – 0,5 стакана Перец душистый – 6–7 горошин Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Лавровый лист – 2 шт. Чабрец молотый – 1 чайная ложка Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

В пароварку налить воду, положить в нее душистый перец, чабрец и лавровый лист. Мясо нарезать порционными кусками, посолить и поперчить, положить в корзину пароварки, выстланную зеленью петрушки и укропа, и готовить мясо до полуготовности, примерно 30–35 минут. Баклажаны нарезать

кружочками и обжарить в растительном масле до полуготовности. В этом же масле обжарить измельченный репчатый лук и мелко нарезанные помидоры. Помидоры нужно предварительно ошпарить кипятком и снять с них кожицу. Чеснок почистить и мелко нарезать. Все подготовленные овощи выложить в чашу пароварки, влить несколько столовых ложек горячего сока с поддона, добавить немного соли и молотого перца, закрыть пароварку и продолжать готовить блюдо до его полной готовности.

Биточки мясные в сметанном соусе

Компоненты

Говядина без костей – 400 г Свинина без костей – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Мука – 1–2 столовые ложки Масло топленое – 1 столовая ложка Сметана – 2/3 стакана Бульон мясной – 1 стакан Паста томатная – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину, свинину и очищенные чеснок с репчатым луком пропустить через мясорубку, перемешать. Фарш поперчить и посолить, сформировать биточки, обвалять их в муке и слегка обжарить с двух сторон в топленом масле на сковороде.

Обжаренные биточки положить в чашу пароварки, налить процеженный мясной бульон, положить лавровый лист и душистый перец. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо до полуготовности, примерно 20 минут. Смешать сметану с мукой и томатной пастой, приготовленную смесь добавить к полуготовым биточкам и продолжать приготовление блюда еще 20–30 минут. Подавать с любым гарниром и свежей зеленью.

Тефтели в томатном соусе

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Бульон мясной – 1 стакан Лук зеленый – 100 г Хлеб белый без корок – 150 г Молоко – 0,5 стакана Мука – 2–3 столовые ложки Масло топленое – 3 столовые ложки Соус томатный – 1 стакан Чеснок – 4 зубчика Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Молотый базилик – 1 полная чайная ложка Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину с зеленым луком пропустить через мясорубку,

добавить размоченный в молоке и слегка отжатый хлеб, поперчить, посолить, полученную массу хорошо перемешать и сформировать шарики.

Мясные шарики обвалять в муке и слегка обжарить на сковороде в масле со всех сторон, а затем выложить в чашу пароварки, залить бульоном, добавить томатный соус, лавровый лист, душистый перец, базилик и толченый чеснок, посолить. Включить пароварку, предварительно налив в нее воду, и готовить блюдо 40–50 минут. Подавать с отварным рисом или картофелем и свежей зеленью.

Тефтели мясные в сливочном соусе

Компоненты

Говядина – 250 г Свинина – 250 г Рассыпчатая гречневая каша – 0,5 стакана Лук репчатый – 1–2 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Яйца сырые – 2 шт. Сливки – 1,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Говядину, свинину, гречневую кашу и репчатый лук пропустить через мясорубку. Фарш посолить, поперчить, добавить яйца, тщательно вымесить и сформировать шарики.

Затем тефтели немного обжарить в сливочном масле и выложить в чашу пароварки. Залить горячими сливками и готовить блюдо на пару примерно 40–45 минут.

Азу в огуречном соусе

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Лук репчатый – 3 шт. Огурцы соленые – 4 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Вино виноградное – 1 стакан Масло топленое – 2 столовые ложки Чеснок – 3–4 зубчика Мука – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 10 горошин Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кубиками, лук почистить и нарезать кольцами.

Мясо слегка обжарить в масле на сковороде, затем добавить лук и еще немного прожарить вместе с луком. Затем обжаренное мясо с луком выложить в чашу пароварки, посолить, поперчить, добавить нарезанные кубиками соленые огурцы, томатную пасту, измельченный чеснок, столовую ложку муки и пряности, влить виноградное вино и 3–4 столовые ложки мясного бульона или

воды и перемешать. Включить пароварку, предварительно налив в нее воду, и готовить блюдо 40–50 минут. Подавать со свежей зеленью.

Говядина с айвой

Компоненты

Говядина без костей – 600 г Айва – 500 г Лук репчатый – 1–2 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Мед – 1 чайная ложка Соль и перец молотый – по вкусу Лавровый лист – 1 шт. Душистый перец – 5–6 горошин Базилик молотый – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Мясо отбить, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, сложить в чашу пароварки, влить немного воды и добавить лавровый лист и душистый перец. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить мясо на пару до полуготовности.

Айву очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками. Лук почистить, нашинковать и немного обжарить в масле. Затем лук и айву положить в чашу с мясом, еще немного посолить, поперчить, добавить базилик, оставшееся масло и чайную ложку меда. Закрыть пароварку и продолжать готовить блюдо до полной готовности. Подавать со свежей зеленью.

Говядина с черносливом

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Чернослив свежие – 500 г Масло топленое – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Сахар – 2 чайные ложки Соль и перец черный молотый – по вкусу Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Майоран молотый – 2 чайные ложки

Способ приготовления

Говядину нарезать небольшими кусочками и слегка обжарить со всех сторон в масле на сковороде. Обжаренную говядину вместе с маслом выложить в чашу пароварки, поперчить и посолить, положить лавровый лист, душистый перец и майоран.

Чернослив предварительно вымочить в горячей воде, разрезать пополам и удалить косточки. Половинки чернослив выложить на мясо и влить немного воды.

Сахар обжарить на сухой сковороде до светлокоричневого цвета и развести в небольшом количестве кипятка, добавить к нему муку, размешать. Если соус недостаточно сладок, добавить еще немного сахара. Этот соус влить в чашу с мясом и

черносливом. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо 40–50 минут.

Рагу говяжье со стручками фасоли

Компоненты

Говядина – 1 кг Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Бульон овощной или мясной – 0,5 стакана Мука – 1–2 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Чеснок – 4 зубчика Стручки фасоли – 400–500 г Вино виноградное красное – 0,5 стакана Корица – 0,5 чайной ложки Гвоздика – 1 бутон Соль и перец черный молотый – по вкусу Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, обвалять в муке и слегка обжарить на сковороде в масле. Обжаренное мясо выложить в чашу пароварки, посолить, поперчить, посыпать корицей, добавить измельченный чеснок, гвоздику, лавровый лист и душистый перец, поверх мяса выложить нарезанный кольцами лук, залить вином и бульоном. В пароварку налить воду, включить прибор и варить мясо до полуготовности, примерно 20–25 минут. Стручки фасоли промыть и разрезать на 2–3 части. Морковь почистить и натереть на крупной терке. Подготовленные овощи добавить в полуготовое мясо, немного посолить и поперчить и продолжать готовить блюдо примерно 50–60 минут.

Говядина с кабачками

Компоненты

Говядина – 500 г Кабачки – 500 г Помидоры – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 2 шт. Майоран молотый – 1 чайная ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать маленькими кусочками, сложить в чашу пароварки, добавить соль и перец, положить пряности и влить немного воды. В пароварку налить воду, включить прибор и варить мясо на пару до полуготовности. Морковь и лук почистить, мелко нарезать и слегка обжарить в растительном масле. Помидоры опустить на минуту в кипяток, вынуть, остудить, снять с них кожицу и нарезать дольками. Кабачки почистить, удалить сердцевину, нарезать маленькими кубиками. Подготовленные овощи добавить к полуготовому мясу и

продолжать готовить блюдо до его полной готовности.

Говядина с боровиками и томатами

Компоненты

Говядина – 700 г Боровики – 500 г Помидоры – 4 шт. Масло сливочное – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Лавровый лист – 1–2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими ломтиками, посолить, поперчить, сложить в чашу пароварки, добавить пряности – лавровый лист и душистый перец и влить немного воды. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить мясо на пару до полуготовности. Грибы промыть, нарезать маленькими кусочками и обжарить в сливочном масле вместе с мелко нашинкованным репчатым луком. Помидоры нарезать дольками, добавить к грибам и также прожарить вместе с ними. Затем к наполовину готовому мясу добавить жареные грибы с овощами, немного посолить, поперчить, влить 3–4 столовые ложки воды или мясного бульона, добавить оставшееся масло и продолжить приготовление блюда до его полной готовности.

Фрикадельки говяжьи паровые

Компоненты

Говядина без костей – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Рис отварной – 1 стакан Яйца сырые – 2 шт. Соль и перец молотый – по вкусу Зелень сельдерея – 1 пучок Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин

Способ приготовления

Лук почистить и разрезать на несколько частей. Мясо с рисом и луком пропустить через мясорубку. Полученный фарш посолить, поперчить, смешать с сырыми яйцами, тщательно перемешать и слепить шарики. Чтобы фарш не прилипал к рукам, руки надо чаще смачивать водой. В резервуар пароварки налить воду, положить в нее специи. Дно корзины пароварки выстлать тонким слоем зелени сельдерея. На зелень выложить мясные шарики, включить прибор и готовить фрикадельки до их полной готовности.

Котлеты говяжьи паровые

Компоненты

Говядина без костей – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Картофель – 1 шт. Соль и перец черный молотый – по вкусу Лавровый лист – 1 шт. Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку

Способ приготовления

Лук и картофель почистить, разрезать на куски. Мясо вместе с луком и картофелем пропустить через мясорубку. Фарш посолить и поперчить, хорошо вымесить и вылепить котлеты. В резервуар пароварки налить воду, положить в нее лавровый лист. Дно корзины пароварки выстлать зеленью петрушки и укропа. На зелень выложить котлеты. Включить пароварку и готовить блюдо примерно 30–40 минут.

Говядина в молочном соусе

Компоненты

Говядина без костей – 800 г Масло сливочное —100 г Молоко – 2 стакана Лук репчатый – 1–2 шт. Мука – 1 столовая ложка Соль и перец молотый – по вкусу Зелень петрушки и укропа – по маленькому 1 пучку

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими ломтиками. Лук почистить и нарезать кольцами. Затем мясо с луком обжарить на сковороде в сливочном масле. Жареное мясо с луком выложить в чашу пароварки, посолить, поперчить, залить молоком, добавить оставшееся масло, мелко нарубленную зелень и столовую ложку муки. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо до его полной готовности.

Говядина в горчичном соусе

Компоненты

Говядина – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Корень пастернака – 1 шт. Горчица столовая – 3 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Вино белое – 0,5 стакана Мука – 2 столовые ложки Чеснок – 2 зубчика Масло топленое – 2 столовые ложки Лист лавровый – 2 шт. Гвоздика – 1 бутон Зелень сельдерея – 1 пучок Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить и поперчить. Корзину пароварки выстлать зеленью сельдерея и положить на нее куски мяса. В резервуар пароварки налить воду, положить в нее лавровый лист и бутон гвоздики. Включить прибор и готовить мясо до полуготовности. Лук, морковь и корень пастернака почистить и нашинковать тонкой

соломкой. На сковороде в топленом масле слегка обжарить подготовленные овощи. Затем полуготовое мясо переложить в чашу пароварки, выложить на него жареные овощи и немного посолить и поперчить. Приготовить соус: смешать горчицу со сметаной, влить вино и немного сока из поддона пароварки, добавить муку и толченый чеснок. Все тщательно перемешать и залить этим соусом мясо с овощами. Пароварку закрыть и продолжить приготовление блюда до полной готовности мяса. Подавать с любым гарниром и рубленой зеленью.

Говядина в квасе

Компоненты

Говядина – 0,5 кг Масло топленое – 3–4 столовые ложки Картофель – 500 г Шампиньоны – 200 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Огурец свежий средний – 1 шт. Корень петрушки – 2 шт. Квас хлебный – 1,5–2 стакана Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими порционными кусками, посолить, поперчить и обжарить в масле до образования румяной корочки. Картофель, морковь, корень петрушки и лук почистить, мелко нашинковать и по отдельности обжарить в масле. Грибы почистить, хорошо промыть, нарезать небольшими ломтиками и также обжарить в масле. В чашу пароварки выложить мясо, затем грибы, жареные овощи и картофель. Свежий огурец нарезать тонкой соломкой и положить поверх картофеля. Залить содержимое чаши квасом. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо на пару до полной готовности мяса.

Говядина с репой и морковью

Компоненты

Говядина – 600 г Репа – 200 г Морковь – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Мясной бульон или вода – 0,5 стакана Чеснок – 2 зубчика Водка – 2–3 столовые ложки Сахар – 1 десертная ложка Томатный соус – 2 столовые ложки Майонез – 3–4 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Соль и черный молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать маленькими кусочками, посолить, поперчить, перемешать со смесью майонеза и толченого чеснока и выдержать в холодильнике 2 часа. Затем мясо с маринадом переложить в чашу пароварки. Почистить репчатый лук, морковь и репу. Лук

нарезать кольцами, а морковь и репу нашинковать соломкой. Подготовленные овощи обжарить на сковороде в топленом масле и переложить к мясу. Влить мясной бульон или воду, добавить водку и томатный соус, посыпать сахаром, солью и перцем и положить лавровый лист. Включить пароварку и готовить блюдо до полной готовности.

Рулет говяжий паровой

Компоненты

Говяжья вырезка – 500 г Свинина мясная – 100 г Картофель – 3 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Масло топленое – 3 столовые ложки Яйцо сырое – 1 шт. Сметана – 2–3 столовые ложки Сухари панировочные – 1 столовая ложка Зелень укропа – 1 маленький пучок Соль и перец молотый – по вкусу Зелень сельдерея – 1 пучок Лавровый лист – 1–2 шт. Молотая смесь сухих, трав – 2 чайные ложки

Способ приготовления

Говядину тщательно отбить, так чтобы получился тонкий прямоугольник мяса, посолить и поперчить. Картофель, лук и морковь почистить и нарезать маленькими кубиками. Свинину также нарезать кубиками, смешать с овощами и обжарить на сковороде в топленом масле. В обжаренные овощи со свининой добавить мелко нарезанный чеснок, смесь сухих трав, рубленый укроп, сметану и сырое яйцо, посолить, поперчить, тщательно перемешать и выложить приготовленную массу на середину мясного прямоугольника. Мясо свернуть рулетом, перевязать прочной ниткой и положить в корзину пароварки. На дно корзины предварительно положить тонким слоем зелень сельдерея. В резервуар пароварки налить воду, положить лавровый лист, включить прибор и готовить блюдо минут 30–45.

Говядина в горчично-чесночном соусе

Компоненты

Говядина – 700 г Бульон мясной – 1 стакан Лук репчатый – 3 шт. Корешки петрушки – 3–4 шт. Корень сельдерея – 70-100 г Масло растительное – 4 столовые ложки Чеснок – 4–5 зубчиков Горчица столовая – 2 столовые ложки Уксус 8 % – 0,5 стакана Вода газированная – 0,5 л Перец душистый – 7–8 горошин Лавровый лист – 2 шт. Мука – 1–1,5 столовые ложки Измельченная зелень укропа – 2 столовые ложки Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать порционными кусками, посолить и поперчить и замариновать в смеси газированной воды с уксусом. Выдержать мясо в маринаде 2–3 часа. Затем куски мяса выложить в корзину пароварки, дно которой предварительно выстлать зеленью петрушки и сельдерея. В резервуар пароварки налить воду, положить в нее лавровый лист и душистый перец, включить прибор и готовить мясо до полуготовности. Тем временем корешки петрушки и сельдерея, а также лук почистить, нашинковать и обжарить в масле. Чеснок почистить и растолочь.

Полуготовое мясо переложить в чашу пароварки, добавить пассерованные овощи, рубленый укроп и толченый чеснок, залить горячим бульоном с разведенной горчицей и мукой. Включить пароварку и продолжить приготовление мяса до его полной готовности.

Говядина с цветной капустой

Компоненты

Говядина – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Корень сельдерея – 100 г Капуста цветная – 400 г Сметана – 1 стакан Масло сливочное – 3–4 столовые ложки Измельченная зелень укропа и кинзы – по 2 столовые ложки Перец душистый – 4–5 горошин Соль и черный молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками и обжарить в собственном жире. Если мясо постное, то нужно добавить масло.

Морковь и корень сельдерея почистить и натереть на крупной терке. Лук почистить и нарезать полукольцами. Цветную капусту разобрать на соцветии и нашинковать. Затем морковь, сельдерей и лук слегка обжарить на сковороде в сливочном масле. В чашу пароварки сложить мясо с обжаренными овощами и цветную капусту, посолить, поперчить, залить сметаной, добавить измельченную зелень, пряности и немного воды. Включить пароварку и готовить блюдо до полной готовности.

Азу в пивном соусе

Компоненты

Говядина – 700 г Пиво – 1,5 стакана Масло сливочное – 2–3 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Корень пастернака – 1 шт. Корень сельдерея – 50 г Чеснок – 2–3 зубчика Мука – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Измельченная зелень кинзы и петрушки – по 1 столовой ложке Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кубиками, посолить, поперчить и сложить в чашу пароварки. Лук, корни пастернака и сельдерея почистить, нашинковать и обжарить на сковороде в сливочном масле. Затем обжаренные овощи выложить на мясо и залить пивом. Добавить толченый чеснок, муку, измельченную зелень и пряности. Включить пароварку и готовить блюдо 40–50 минут.

Голубцы с мясом

Компоненты

Капуста – 1 небольшой кочан Лук *репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Говядина без костей – 250 г Свинина без костей – 250 г Рис – 0,5 стакана Мясной, овощной бульон или вода – 2 стакана Сметана – 0,5 стакана Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Перец молотый и соль – по вкусу*

Способ приготовления

Рис замочить в воде на 1,5 часа.

Капустные листья положить в пароварку и пропарить их 8-10 минут, затем вынуть, остудить, острым ножом срезать толстые черешки до толщины листа.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком. Фарш посолить и поперчить и тщательно перемешать. На середину капустных листьев выложить порции фарша, нижней черешковой частью листа фарш прикрыть, затем на него подвернуть боковые части и прикрыть верхней частью листа. Получается объемный конверт. Голубцы уложить в чашу пароварки, положить пряности, залить горячей водой или бульоном, добавить сметану, включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Суфле мясное

Компоненты

Вареное говяжье мясо – 500 г Молоко – 1 стакан Мука – 25 г Масло сливочное – 25 г Масло растительное – 3 столовые ложки Яйца сырые – 3 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Вареное мясо пропустить 3 раза через мясорубку с мелкой решеткой. Смешать молоко с мукой и соединить его с мясом, добавить соль, растительное масло и яичные желтки, все тщательно перемешать. Яичные белки хорошо взбить, соединить их с мясной массой и все тщательно взбить миксером. Массу выложить в смазанную маслом форму для пудинга, накрыть

фольгой, поставить в пароварку и готовить блюдо на пару.

Телятина в томатном соусе

Компоненты

Телятина – 700 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Корень сельдерея – 50 г Перец красный молотый – 0,5 чайной ложки Вино белое – 0,5 стакана Зелень петрушки – 1 пучок Соль – по вкусу Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Измельченная лимонная цедра – 1 столовая ложка Мука – 1,5 столовые ложки Томатная паста – 2 столовые ложки Чеснок – 1 зубчик

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, натереть лимонной цедрой, посолить, обсыпать перцем. В резервуар пароварки налить воду, положить в нее лавровый лист и душистый перец, разрезанную пополам луковицу и кусочки корня сельдерея. В корзину пароварки положить тонким слоем зелень петрушки, на нее – подготовленное мясо и готовить блюдо на пару до полуготовности мяса. Затем мясо переложить в чашу пароварки, влить полстакана бульона из пароварки, добавить вино, муку, томатную пасту, сливочное масло и мелко нарезанный чеснок. Пароварку закрыть и варить мясо до полной готовности. Готовое мясо выложить на блюдо и полить соусом.

Телятина ароматная

Компоненты

Телятина – 800 г Соль и перец молотый – по вкусу Зелень укропа – 1 пучок Вино красное виноградное – 1,5 стакана Масло растительное – 3 столовые ложки Лимонный сок – 1 столовая ложка Чеснок – 2 зубчика Лук репчатый – 1 шт. Горчица столовая – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Смесь сухих, ароматных трав – 2 чайные ложки

Способ приготовления

Телятину нарезать маленькими кусочками и сложить в эмалированную миску. Приготовить маринад: смешать вино с растительным маслом и лимонным соком, добавить горчицу и приправу из сухих трав. Репчатый лук почистить и очень мелко нарезать. Также мелко нарезать чеснок. Залить приготовленной смесью лук и чеснок, добавить душистый и молотый перец, соль и измельченный лавровый лист. Этим маринадом залить мясо и поставить на ночь в холодильник.

Корзину пароварки выложить укропом. Мясо вынуть из

маринада, слегка отжать, посолить, поперчить и положить на укроп. В резервуар пароварки налить воду и готовить телятину на пару примерно 30–40 минут.

Телятина с грибами и картофелем

Компоненты

Телятина – 700 г Шампиньоны отварные – 400 г Картофель – 5 шт. Лук репчатый – 1 шт. Зелень эстрагона и мяты – по 1 маленькому пучку Масло растительное – 2 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Перец душистый – 10 горошин Лавровый лист – 2 шт. Измельченная зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

В резервуар пароварки налить свежую воду, положить в нее горошки душистого перца и лавровый лист. Телятину разрезать на порционные куски, отбить, посолить, поперчить и положить в корзину пароварки, предварительно выстлав дно корзины зеленью. Включить пароварку и готовить мясо около 40–50 минут. Тем временем приготовить гарнир: пожарить на сковороде картофель в смеси растительного и сливочного масла. Незадолго до готовности в картофель добавить мелко нарезанные отварные грибы, посолить, поперчить по вкусу, перемешать и еще немного прожарить.

Подавать паровое мясо с жареным гарниром, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Зразы телячьи паровые

Компоненты

Телятина без костей – 600 г Лук репчатый – 1–2 шт. Белый черствый хлеб без корок – 100 г Молоко – 0,5 стакана Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Кружочки лимона – 2 шт. Зелень петрушки и кинзы – по 1 маленькому пучку

Способ приготовления

Телятину нарезать порционными кусками и отбить. Приготовить фарш: репчатый лук почистить, мелко нарезать и прожарить его со столовой ложкой сливочного масла. Черствый хлеб размочить в молоке, отжать избыток жидкости, смешать его с жареным луком, заправить солью и перцем, добавить оставшееся сливочное масло и тщательно прожарить фарш. На каждый кусок мяса положить по столовой ложке фарша, завернуть мясо трубочкой, связать нитками, посолить и

поперчить. В резервуар пароварки налить воду и добавить специи: лавровый лист, душистый перец и кружочки лимона. Корзину пароварки выстлать зеленью петрушки и кинзы, на зелень положить подготовленные зразы. Включить пароварку и готовить мясо 50–60 минут. Подавать с томатным соусом.

Телятина с овощами

Компоненты

Телятина – 600 г Масло сливочное – 4–5 столовых ложек Морковь – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень пастернака – 2 шт. Зеленый горошек лущеный свежий – 100 г Фасоль лущеная – 100 г Чеснок – 1 зубчик Вино белое – 3–4 столовые ложки Сок лимонный – 1 столовая ложка Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и положить в чашу пароварки. Добавить столовую ложку сливочного масла, лимонный сок и вино, влить немного воды, насыпать фасоль и зеленый горошек и положить мелко нарубленный чеснок. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить мясо до полуготовности. Морковь, лук и корень пастернака почистить. Лук нарезать колечками, а морковь и пастернак – кружочками. Овощи обжарить в сливочном масле на сковороде. Как только мясо станет наполовину готово, добавить к нему жареные овощи и оставшееся сливочное масло и продолжать готовить блюдо. Подавать с мелко нарубленной зеленью.

Телятина с овощами в сливочном соусе

Компоненты

Телятина – 600 г Помидоры – 2 шт. Перец болгарский сладкий – 3 шт. Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло сливочное – 3 столовые ложки Бульон говяжий – 0,5 стакана Сливки – 2/3 стакана Измельченная зелень укропа и кинзы – по 2–3 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Зелень базилика – 2–3 веточки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать небольшими кусочками, слегка обжарить в масле со всех сторон, выложить в чашу пароварки, посолить и поперчить. Морковь и лук почистить, мелко нарезать и также обжарить в сливочном масле. Помидоры бланшировать в кипятке, немного остудить, снять с них кожицу и нарезать небольшими дольками. Сладкий перец очистить от семян и нашинковать

соломкой. В чашу с мясом положить все подготовленные овощи, добавить измельченный чеснок, мелко нарубленный базилик и остальные пряности, залить бульоном и сливками. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо примерно 45–50 минут. Подавать к столу, посыпав рубленой зеленью.

Телятина в сметанном соусе

Компоненты

Телятина – 700 г Сметана – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Листья мяты – 1 пучок Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и выложить в корзину пароварки, дно которой предварительно выстлать листьями мяты. В пароварку налить воду, положить в нее лавровый лист и душистый перец, включить прибор и варить мясо почти до готовности. Лук почистить, нашинковать тонкой соломкой и обжарить в масле, добавить к луку муку и обжарить все до светлокоричневого цвета. Затем в чашу пароварки влить сметану и положить обжаренный с мукой лук, посолить и поперчить, тщательно перемешать, закрыть пароварку и продолжить приготовление до полной готовности мяса. Подавать с овощным гарниром, полив телятину приготовленным соусом.

Котлеты телячьи со свининой

Компоненты

Телятина – 300 г Свинина – 300 г Сливки – 0,25 стакана Сметана – 0,25 стакана Яйца сырые – 2 шт. Соль и молотый черный перец – по вкусу Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Чеснок – 2 зубчика Смесь сухих, трав молотая – 2 чайные ложки Зеленый лук – 1 пучок

Способ приготовления

Телятину и свинину дважды пропустить через мясорубку, в фарш добавить сметану и сливки, вбить сырые яйца, тщательно перемешать, посолить, поперчить и вымесить фарш. Мокрыми руками сформировать котлетки и выложить их в корзину пароварки, предварительно выстлав ее дно зеленым луком. В пароварку налить воду, добавить разрезанные пополам зубчики чеснока и специи, включить прибор и готовить котлеты на пару 30–40 минут.

Телятина в пряном соусе

Компоненты

Телятина – 500 г Бульон мясной – 1 стакан Морковь – 1 шт. Лук – 1 шт. Корень сельдерея – 70-100 г Масло растительное – 2 столовые ложки Помидоры – 4 шт. Чеснок – 2 зубчика Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 2 шт. Базилик – 1 чайная ложка Хмели-сунели – 1 чайная ложка Тмин молотый – 1 чайная ложка Перец «Чили» молотый – 2 чайные ложки Мука – 1–1,5 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь, корень сельдерея и лук почистить, мелко нашинковать и обжарить в растительном масле. Телятину нарезать кусочками, посолить и выложить в чашу пароварки, добавить обжаренные овощи и дольки очищенных помидоров, измельченный чеснок, муку и пряности, налить немного бульона. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить мясо до его полной готовности.

Тефтели телячьи в молочном соусе

Компоненты

Телятина – 350 г Творог – 50 г Сыр «Адыгейский» – 50 г Яйцо сырое – 1 шт. Рубленая зелень петрушки – 2 столовые ложки Чеснок – 1 зубчик Масло сливочное – 2–3 столовые ложки Молоко – 1,5 стакана Мука – 1,5 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо, творог и сыр пропустить через мясорубку. Фарш поперчить, если нужно посолить, добавить в него рубленую зелень и яйцо и тщательно вымесить. Сформировать шарики и слегка обжарить их в сливочном масле. Затем обжаренные шарики выложить в чашу пароварки, добавить оставшееся масло и мелко нарубленный чеснок и залить смесью молока с мукой. Готовить блюдо на пару примерно 40–45 минут.

Блюда из свинины

Свинина в сметанном соусе

Компоненты

Свинина – 700 г Сметана – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Сало свиное – 100 г Мука – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Рубленая зелень петрушки – 3 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу Способ приготовления

Свинину нарезать небольшими кусочками, сало нарезать маленькими кубиками, положить на сковороду, растопить на слабом огне, добавить свинину и мелко нарезанный лук и слегка обжарить. Затем обжаренное мясо выложить в чашу пароварки, посолить и поперчить. Сметану смешать с мукой и этой смесью залить мясо, добавить немного горячей воды, положить рубленую зелень, лавровый лист и душистый перец. Включить пароварку и готовить мясо до полной готовности.

Свинина с шампиньонами

Компоненты

Свинина – 700 г Шампиньоны – 500 г Масло сливочное – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Сметана – 0,5 стакана Горчица столовая – 1 чайная ложка Майонез – 2 столовые ложки Перец душистый – 10 горошин Лавровый лист – 1 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть, мелко нашинковать и вместе с измельченным луком обжарить в сливочном масле. Мясо нарезать небольшими ломтиками и тоже слегка обжарить в масле. Затем мясо с грибами уложить в чашу пароварки, посолить и поперчить. Смешать сметану с горчицей и майонезом, добавить оставшееся масло, лавровый лист и душистый перец и влить немного подсоленной воды. Включить пароварку и готовить блюдо 40–50 минут.

Свинина в сметанном соусе с грибами

Компоненты

Свинина – 500 г Сало свиное —100 г Грибы белые – 200 г Корень сельдерея – 70-100 г Лук репчатый – 1–2 шт. Сметана – 1,5

стакана Лимонный сок – 2 столовые ложки Вино столовое белое – 0,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Соль и красный молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить и поперчить и обжарить в растопленном сале. Грибы нарезать маленькими кусочками, обжарить в сале, добавить нарезанный соломкой лук и натертый на крупной терке сельдерей и прожарить вместе с грибами. Затем мясо с грибами и овощами выложить в чашу пароварки, залить сметаной и готовить блюдо на пару. Готовое мясо вынуть, в соус влить лимонный сок и вино, посолить, добавить муку и перец, тщательно перемешать и прогреть в пароварке 5 минут. Приготовленным соусом полить мясо.

Биточки по-кубански паровые

Компоненты

Свинина нежирная – 300 г Рис отварной – 0,5 стакана Яйца – 3 шт. Лук репчатый – 3 шт. Мука – 1–1,5 столовые ложки Помидоры – 3–4 шт.

Паста томатная – 1 столовая ложка Масло растительное – 2 столовые ложки Капуста белокочанная – 50 г Чеснок – 3 зубчика Зелень укропа рубленая – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук и чеснок почистить. Помидоры опустить на минуту в кипяток, вынуть, остудить, снять с них кожицу и нарезать дольками. Через мясорубку пропустить свинину, капусту, головку лука, рис и чеснок. В полученный фарш добавить три яичных желтка, рубленую зелень, посолить, поперчить и все тщательно перемешать. Из этого фарша сформировать небольшие котлетки и уложить их в чашу пароварки.

Оставшиеся две головки лука мелко нашинковать и обжарить в растительном масле на сковороде, добавить томатную пасту и еще немного прожарить. Затем к луку добавить постепенно полстакана горячей воды, перемешать, посолить и поперчить. Приготовленным соусом залить котлетки, сверху положить дольки помидоров. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо на пару.

Биточки в томатном соусе

Компоненты

Свинина без костей – 600 г Белый хлеб без корок – 2 ломтика Молоко – 0,5 стакана Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Мука – 2 столовые ложки Томатный соус – 1 стакан Бульон мясной – 0,25 стакана Горчица столовая – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Измельченная зелень сельдерея и петрушки – по 1 столовой ложке Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину пропустить через мясорубку вместе с луком, чесноком и размоченным в молоке и слегка отжатым хлебом. Фарш посолить, поперчить и тщательно вымесить. Мокрыми руками из фарша сформировать шарики и сложить их в чашу пароварки. Развести горчицу и муку в мясном бульоне, соединить с томатным соусом и залить этой смесью биточки, добавить рубленую зелень, лавровый лист и душистый перец. Включить пароварку и готовить биточки до их полной готовности.

Свинина с яйцами

Компоненты

Свинина – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Корень пастернака – 2 шт. Лимонный сок – 2 столовые ложки Сливки —1/3 стакана Яйца сырые – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Зелень сельдерея – 1 пучок Рубленая зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком и выдержать в холодильнике 30 минут. Затем мясо посолить, поперчить и обжарить на сковороде в собственном жире. Корзину пароварки выстлать зеленью сельдерея и уложить на нее куски обжаренного мяса. В пароварку налить воду, добавить в нее дольки чеснока, лавровый лист и душистый перец, включить прибор и готовить мясо 20 минут.

Лук и корень пастернака почистить, нашинковать соломкой и также немного обжарить на сковороде в свином жире, оставшемся от жарки мяса. Жареные овощи выложить в чашу пароварки. Взбить яйца, влить сливки, добавить соль и тщательно взбить. Овощи залить яичной смесью, чашу с овощами и яйцами поместить в пароварку и продолжить приготовление блюда. Подавать мясо с яичницей, посыпав мелко нарубленной зеленью.

Свинина с картофелем

Компоненты

Свиная вырезка – 500 г Масло топленое – 2–3 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 500 г Чеснок – 2 зубчика Пиво – 2 стакана Сметана – 1 стакан Мука – 1–2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, отбить, посыпать измельченным лавровым листом, залить пивом и поставить в холодильник на 2–3 часа.

Затем мясо вынуть из маринада, поперчить и посолить, обвалять в муке, слегка обжарить в масле, сложить в чашу пароварки и влить маринад. Картофель почистить, нарезать соломкой, положить на мясо, сверху положить нарезанный кольцами лук, посолить, поперчить, добавить лавровый лист и залить сметаной. Включить пароварку и готовить блюдо на пару. Когда блюдо будет готово, слить излишки сока, в сок добавить столовую ложку муки, тщательно перемешать, в сковороде соус довести до кипения, прокипятить полминуты и перед подачей на стол полить этим соусом мясо.

Свинина с квашеной капустой

Компоненты

Свинина жирная – 400 г Капуста квашеная – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Корешки петрушки – 2–3 шт. Паста томатная – 1 столовая ложка Сметана – 0,5 стакана Перец душистый – 7–8 горошин Лавровый лист – 1 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать маленькими кусочками и обжарить на сковороде в собственном жире, добавить мелко нашинкованный репчатый лук и петрушку и еще немного прожарить. Затем мясо с овощами выложить в чашу пароварки, посолить, поперчить, положить лавровый лист и душистый перец, сверху положить слегка отжатую от сока квашеную капусту, влить немного воды и залить смесью томатной пасты со сметаной. Включить пароварку и готовить блюдо до его полной готовности.

Свинина с капустой

Компоненты

Свинина – 800 г Капуста белокочанная – 200 г Капуста брокколи – 200 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Мясной бульон или вода – 1–1,5 стакана Паста томатная – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по

вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать маленькими кусочками и слегка обжарить на сковороде в собственном жире, добавить нашинкованные соломкой морковь с луком и прожарить немного вместе с мясом. Нашинковать белокочанную капусту и брокколи. В чашу пароварки уложить обжаренное с овощами мясо, посолить, поперчить, сверху выложить капусту, влить разведенную в бульоне или воде томатную пасту и положить лавровый лист. Включить пароварку и готовить блюдо до его полной готовности.

Свинина в белом вине

Компоненты

Свинина без костей – 800 г Чеснок – 4 зубчика Мука – 2 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 1–2 столовые ложки Вино столовое белое – 1,5–2 стакана Зелень петрушки и укропа рубленая – по 3 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу Способ приготовления

Лук почистить, нарезать кольцами и обжарить на сковороде в растительном масле. Свинину нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить, поперчить и нашпиговать кусочками чеснока. Подготовленное таким образом мясо уложить в чашу пароварки, на мясо положить жареный лук. Смешать муку с вином и залить этой смесью мясо с луком. Обильно посыпать рубленой зеленью. Включить пароварку и готовить мясо 50–60 минут.

Свинина с овощным гарниром

Компоненты

Свинина – 800 г Помидоры – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Перец сладкий болгарский – 400 г Морковь – 2 шт. Чеснок – 2–3 зубчика Масло топленое – 1 столовая ложка Перец черный – 5–6 горошин Лист лавровый – 2 шт. Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и слегка подрумянить на сковороде в собственном жире. В корзину пароварки положить листья салата, на них выложить куски мяса. В пароварку налить воду, положить в нее лавровый лист и душистый перец, добавить дольку чеснока.

Лук и морковь почистить, нашинковать соломкой и обжарить на сковороде в свином жире, оставшемся от обжаривания мяса. Сладкий перец очистить от семян, нашинковать соломкой.

Помидоры нарезать небольшими дольками. В чашу пароварки выложить сладкий перец и помидоры, посолить, поперчить, сверху положить жареные овощи, влить немного горячей воды, добавить дольку толченого чеснока и топленое масло. Поставить чашу в пароварку, включить прибор и готовить блюдо до полной готовности.

Свинина с рисовым гарниром

Компоненты

Свинина – 700 г Сало свиное – 70 г Рис – 1 стакан Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 2 шт. Вода – 2 стакана Перец черный молотый и соль – по вкусу Лавровый лист – 1–2 шт. Тмин – 0,4 чайной ложки

Способ приготовления

На сковороде растопить мелко нарезанное сало. Свинину нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и обжарить со всех сторон в сале, добавить натертую на крупной терке морковь и нашинкованный соломкой репчатый лук и еще немного прожарить. Затем мясо с жареными овощами выложить в чашу пароварки, насыпать хорошо промытый рис, добавить лавровый лист и тмин и залить подсоленной горячей водой. Включить пароварку и готовить блюдо 45–55 минут.

Свинина с горохом

Компоненты

Свинина – 700 г Сало свиное – 70 г Корень петрушки и сельдерея – по 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Горох – 1 стакан Бульон мясной или овощной – 1 стакан Лавровый лист – 3 шт. Укроп молотый – 1 чайная ложка Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Горох промыть и замочить на ночь в холодной воде, утром воду слить.

Сало мелко нарезать, положить на горячую сковороду и растопить. Свинину нарезать маленькими кусочками и слегка подрумянить в растопленном сале. Обжаренное мясо переложить в чашу пароварки, посолить и поперчить. На оставшемся сале обжарить нашинкованный лук и коренья и также переложить в чашу. Затем к мясу добавить вымоченный горох, пряности и соль и залить горячим бульоном. Включить пароварку и готовить блюдо 50–60 минут.

Свинина в пивном соусе

Компоненты

Свиные ребрышки – 700 г Сало свиное – 50–70 г Лимон небольшой – 1 шт. Мука – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1–2 шт. Пиво – 1,5 стакана Томатная паста – 1 столовая ложка Перец черный молотый и соль – по вкусу Лавровый лист – 1 шт. Хмели-сунели – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Сало мелко нарезать и растопить на горячей сковороде. Свиные ребрышки порубить на небольшие кусочки, обжарить со всех сторон в сале, добавить нарезанный полукольцами лук, перемешать и еще немного прожарить. Мясо с луком выложить в чашу пароварки, посолить и поперчить. Томатную пасту смешать с лимонным соком, добавить муку, размешать и полученную смесь развести пивом. Этой смесью залить мясо с луком, добавить хмели-сунели и немного соли и перца. Включить пароварку и готовить мясо до его полной готовности. Это блюдо хорошо сочетается с жареным картофелем.

Свинина по-мински

Компоненты

Свинина без костей – 600 г Сало свиное – 50 г Картофель – 4 шт. Лук репчатый – 2 шт. Огурцы соленые средних размеров – 2 шт. Сметана – 2–3 столовые ложки Корешки петрушки – 2 шт. Корень сельдерея – 50–70 г Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать кусочками, подрумянить на сковороде в растопленном сале, выложить в чашу пароварки, посолить и поперчить. Репчатый лук и коренья поджарить в оставшемся сале и вместе с салом выложить на свинину. Картофель почистить, нарезать тонкими кружочками, выложить на мясо. Соленые огурцы нарезать мелкими кубиками и выложить на картофель. Добавить пряности, влить горячую воду, а сверху полить сметаной. Включить пароварку и готовить блюдо 40–50 минут.

Свинина паровая

Компоненты

Свинина без костей – 700 г Лук репчатый – 1 шт. Сухие пряные травы – 1 столовая ложка Соль и перец молотый – по вкусу Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Лавровый лист – 1–2 шт.

Способ приготовления

Свинину нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить, поперчить и выложить в корзину пароварки, выстланную зеленью петрушки и сельдерея. На мясо положить нарезанный кольцами репчатый лук. В пароварку налить воду, добавить в нее лавровый лист и пряные травы. Включить прибор и готовить мясо до его полной готовности.

Свиные отбивные с черносливом

Компоненты

Свиные отбивные – 4 шт. (по 150 г каждая) Сало – 50 г Половинки вымоченного чернослива – 2 стакана Сахар – 2 чайные ложки Тмин молотый – 0,5 чайной ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу Вода – 1/3 стакана

Способ приготовления

Мясо отбить, поперчить и посолить. Сало мелко нарезать, растопить на горячей сковороде и подрумянить в нем со всех сторон отбивные. Затем мясо выложить в чашу пароварки, сверху положить чернослив, посыпать сахаром и тмином и влить немного горячей воды. Включить пароварку и готовить блюдо 45–60 минут.

Гуляш свиной

Компоненты

Грудинка свиная – 500 г Картофель – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 4 зубчика Сало свиное – 50 г Сметана – 2 стакана Томатный соус – 1/3 стакана Перец черный молотый и соль – по вкусу Лавровый лист – 1–2 шт. Укроп молотый – 1 чайная ложка Кориандр молотый – 0,5 чайной ложки

Способ приготовления

Сало мелко нарезать и растопить на сковороде. Свинину нарезать небольшими кусочками и обжарить в растопленном сале, добавить нашинкованный лук и еще немного прожарить, а затем выложить в чашу пароварки, посолить и поперчить. Сверху положить нашинкованный соломкой картофель, залить смесью сметаны с томатным соусом, положить пряности и толченый чеснок. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо 40–50 минут.

Свинина в сливочном соусе

Компоненты

Свинина без костей – 700 г Помидоры – 2 шт. Перец сладкий – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Зелень петрушки – 1 пучок Сливки – 1,5–2 стакана Мука – 1 столовая ложка Сало свиное – 50 г Перец черный молотый и соль – по вкусу Перец душистый – 5–6 горошин Лавровый лист – 2 шт. Тмин молотый – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Свинину нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить и поперчить, подрумянить на сковороде в растопленном сале и выложить в корзину пароварки, выстланную зеленью петрушки. В пароварку налить воду, положить в нее лавровый лист и душистый перец, включить прибор и готовить мясо примерно 20 минут до полуготовности.

Помидоры бланшировать в кипятке, вынуть, остудить, снять с них кожицу и нарезать дольками. Сладкий перец очистить от семян и нарезать тонкой соломкой. Почистить чеснок и репчатый лук. Лук нашинковать соломкой и обжарить в оставшемся сале. Чеснок мелко нарезать.

Полуготовое мясо переложить в чашу пароварки, на мясо выложить жареный лук и толченый чеснок. Сверху выложить сладкий перец и помидоры. Овощи немного посолить, поперчить и залить сливками с размешанной в них мукой. Добавить тмин и готовить блюдо на пару.

Свинина в огуречном соусе

Компоненты

Свинина без костей – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Сало свиное – 50 г Огурцы соленые – 3 шт. Мука – 1 столовая ложка Горчица столовая – 2 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Вино столовое – 1,5 стакана Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать порционными кусками, обмазать горчицей и положить на 2–3 часа в холодильник. Затем куски свинины посолить, поперчить и выложить в чашу пароварки. Репчатый лук почистить, нашинковать соломкой, обжарить на сковороде в растопленном сале и вместе с салом выложить на мясо. Нашинковать соломкой соленые огурцы и также положить в чашу. Томатную пасту смешать с вином и мукой и залить этой смесью мясо. Включить пароварку и готовить мясо до его полной готовности.

Свинина в чесночном соусе

Компоненты

Свинина – 700 г Сало – 50 г Лук репчатый – 3 шт. Морковь – 1 шт. Чеснок – 1 головка Лимонный сок – 2 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Майонез – 2 столовые ложки Кефир – 2 стакана Перец душистый – 7–8 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать порционными кусками, натереть толченым чесноком, полить лимонным соком и положить на 2 часа в холодильник. Лук и морковь почистить, нашинковать соломкой, обжарить на сковороде в растопленном сале. Маринованную свинину посолить, поперчить и положить в чашу пароварки. На мясо выложить жареный лук с морковью. Смешать томатную пасту с майонезом и кефиром, добавить оставшийся толченый чеснок и положить душистый перец. Включить пароварку и готовить мясо 50–60 минут.

Голубцы паровые в квасе

Компоненты

Капустные листья – 100–150 г Свинина – 250 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Рис отварной – 0,5 стакана Чеснок – 2 зубчика Паста томатная – 1 столовая ложка Сметана – 0,5 стакана Квас белый – 2 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь почистить, мелко нашинковать и обжарить на сковороде в сливочном масле. Приготовить фарш: мясо пропустить через мясорубку, смешать с отварным рисом, рубленой зеленью, обжаренными овощами и томатной пастой, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Капустные листья обдать кипятком, затем зачистить толстые черешки. На середину листьев выложить порции фарша, листья свернуть конусом. Подготовленные голубцы уложить в чашу пароварки и залить смесью сметаны и кваса, добавить мелко нарезанный чеснок. Включить пароварку и готовить голубцы примерно 40–50 минут.

Для приготовления кваса нужно взять 0,5 кг пшеничных отрубей и 3 л воды, отруби размешать в небольшом количестве холодной воды, затем заварить крутым кипятком, накрыть крышкой, поставить в теплое место на сутки для брожения. Готовый квас процедить и охладить. Оставшуюся гущу можно еще раз залить теплой кипяченой водой и выдержать в теплом месте

сутки.

Котлеты свиные паровые

Компоненты

Свинина без костей – 700 г Репчатый лук – 2 шт. Яйца сырые – 2 шт. Водка – 1 столовая ложка Фенхель *молотый – 0,5 чайной ложки Соевый соус – 2–3 столовые ложки Соль и черный молотый перец – по вкусу Масло топленое – 2–3 столовые ложки*

Способ приготовления

Свинину и репчатый лук пропустить через мясорубку. Фарш посолить, поперчить, добавить фенхель, водку, соевый соус и яйца, тщательно вымесить и сформировать котлеты. Затем котлеты обжарить с двух сторон в топленом масле до образования золотистой корочки и выложить их в корзину пароварки. Включить прибор и продолжить их приготовление на пару.

Свиные тефтели

Компоненты

Свинина нежирная – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Яйцо сырое – 1 шт. Водка – 1 чайная ложка Соевый соус – 2 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Масло растительное – 2–3 столовые ложки Имбирь молотый – 0,5 чайной ложки Кориандр молотый – 0,5 чайной ложки Зелень петрушки – 1 пучок Соль и черный молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Мясо пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. В фарш добавить сырое яйцо, водку, соль, черный перец и другие пряности, а также соевый соус и муку. Фарш перемешать и тщательно вымесить. Сформировать тефтели, немного подрумянить на сковороде в растительном масле, выложить в корзину пароварки, выстланную зеленью петрушки, и готовить тефтели на пару около 30 минут.

Блюда из баранины

Баранина паровая

Компоненты

Баранина – 500 г Лук-порей – 0,5 стебля Вино белое – 1 столовая ложка Соевый соус – 2 столовые ложки Сахар – 0,5 столовой ложки Чеснок – 1–2 зубчика Имбирь молотый – 1 чайная ложка Базилик молотый – 1 чайная ложка Мука – 1 столовая ложка Масло растительное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать порционными кусками, уложить в чашу пароварки, добавить мелко порубленный чеснок и нарезанный колечками лук, имбирь и базилик, влить соевый соус и вино и залить подсоленной водой, так чтобы жидкость слегка покрывала баранину. Включить пароварку и готовить мясо на пару около 1,5 часа. Затем бульон слить и процедить. На глубокой сухой сковороде поджарить муку, соединить с растительным маслом, перемешать, влить горячий бульон, смешать с мукой и прокипятить на слабом огне 2–3 минуты. Перед подачей на стол мясо полить приготовленным соусом.

Баранина с фасолью

Компоненты

Баранина – 700 г Фасоль лущеная – 1 стакан Лук репчатый – 2–3 шт. Помидоры – 3 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Мясной бульон или вода – 2 стакана Перец душистый – 10 горошин Лавровый лист – 2 шт. Зелень петрушки – 1 пучок Цедра лимона измельченная – 2 столовые ложки Соль и молотый черный перец – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль промыть и предварительно замочить в холодной воде на 6–8 часов.

Баранину нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и сложить в корзину пароварки на зелень петрушки. В пароварку налить воду, положить в нее лавровый лист, душистый перец и измельченную лимонную цедру.

Лук почистить и нашинковать соломкой. Помидоры бланшировать в кипятке, остудить, очистить от кожицы и нарезать дольками. Затем лук и помидоры обжарить в топленом масле.

Вымоченную фасоль еще раз промыть проточной водой, выложить ее в чашу пароварки, добавить соль и жареный лук с помидорами, влить мясной бульон или воду. Включить пароварку и готовить блюдо до полной готовности мяса и фасоли.

Баранина с рисовым гарниром

Компоненты

Баранина – 700–800 г Рис – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Томатная паста – 2 столовые ложки Перец душистый – 8-10 горошин Лавровый лист – 2 шт. Вода или мясной бульон – 2 стакана Соль и молотый черный перец – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать маленькими кусочками, посолить, поперчить и сложить в чашу пароварки. Почистить морковь и лук, нашинковать соломкой и обжарить в топленом масле 1–2 минуты, затем добавить томатную пасту и обжарить еще 1–2 минуты. Прожаренные овощи добавить к баранине. Рис тщательно промыть и также засыпать в чашу пароварки. Влить 2 стакана воды или мясного бульона, посолить и положить пряности. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо на пару.

Баранина с овощами и картофелем

Компоненты

Баранина – 700 г Картофель – 800 г Помидоры – 4 шт. Морковь – 200 г Стручки фасоли – 300 г Лук репчатый – 1 шт. Сметана – 1–1,5 стакана Масло сливочное – 2–3 столовые ложки Зелень сельдерея – 1 пучок. Перец душистый – 10 горошин Лавровый лист – 2 шт. Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Корзину пароварки выстлать зеленью сельдерея. Баранину нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обжарить в собственном жире и сложить в корзину пароварки на зелень сельдерея.

Лук и картофель почистить и нашинковать соломкой. Помидоры нарезать небольшими дольками, морковь почистить и натереть на крупной терке. Стручки фасоли разрезать на три части. Лук обжарить на сковороде в жире, оставшемся от жарки баранины, добавить морковь и помидоры и прожарить вместе с луком еще 1–2 минуты. Нашинкованные картофель и стручки фасоли сложить в чашу пароварки, добавить жареные овощи,

перемешать, влить немного воды и сметану, посолить, положить сливочное масло, 5 горошин душистого перца и один лавровый лист. В пароварку налить воду, положить в нее оставшиеся пряности, включить прибор и готовить блюдо до полной готовности мяса.

Баранина с капустой

Компоненты

Баранина – 700 г Бульон мясной или вода – 1,5 стакана Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Капуста белокочанная – 400 г Репа – 1 шт. Корень сельдерея -100 г Корень пастернака – 1 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать маленькими кусочками, слегка обжарить в собственном жире, положить в чашу пароварки, посолить и поперчить. Корни сельдерея и пастернака, репчатый лук, морковь и репу почистить и нарезать небольшими кубиками. Капусту нашинковать соломкой. Затем корешки, морковь и лук обжарить в бараньем жире, оставшемся от обжаривания мяса и выложить в чашу к мясу. Туда же положить капусту и репу. Влить воду или мясной бульон, добавить сливочное масло, посолить, положить пряности. Включить пароварку и готовить блюдо на пару до полной готовности мяса.

Люля-кебаб паровой

Компоненты

Баранина – 600 г Яйца сырые – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Соль и перец молотый – по вкусу Чеснок – 2 зубчика Зелень петрушки – 1 пучок Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Гвоздика – 1 бутон

Способ приготовления

Баранину вместе с луком и чесноком пропустить через мясорубку. Фарш поперчить и посолить, вбить сырые яйца, тщательно перемешать и сформировать маленькие удлиненные колбаски. Корзину пароварки выстлать зеленью петрушки и положить на нее колбаски. В пароварку налить воду, в воду добавить лавровый лист, душистый перец и бутон гвоздики. Включить пароварку и готовить блюдо 30 минут.

Баранина пикантная с яблочным гарниром

Компоненты

Баранина – 600 г Яблоки средние – 4–5 шт. Лук репчатый – 1 шт. Изюм – 2 столовые ложки Вино виноградное белое – 1 стакан Зелень сельдерея рубленая – 3 столовые ложки Корица – 0,5 чайной ложки Зелень эстрагона – 1 пучок Лавровый лист – 2 шт. Семена *фенхеля – 0,25 чайной ложки Соль и черный молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Баранину нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и немного обжарить на сковороде собственном жире. Обжаренную говядину выложить в корзину пароварки на зелень эстрагона. На мясо положить нарезанный кольцами репчатый лук. В пароварку налить воду, положить в нее пряности – лавровый лист и немного семян фенхеля. Включить прибор и готовить мясо почти до готовности.

Яблоки почистить, разрезать на 4 части, вынуть сердцевину и нарезать дольками. Затем мясо переложить в чашу пароварки, сверху положить дольки яблок, посыпать изюмом и зеленью сельдерея, добавить немного корицы, влить вино и продолжать готовить блюдо на пару.

Баранина в молочном соусе с имбирем

Компоненты

Баранина – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 1–2 столовые ложки Чеснок – 2 зубчика Молоко – 1–1,5 стакана Имбирь – 0,5 чайной ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и нашпиговать ее небольшими кусочками чеснока. Лук почистить, нарезать кольцами и обжарить его на сковороде в растительном масле. Затем баранину выложить в чашу пароварки, сверху положить кольца жареного лук и залить горячим молоком, размешанным с имбирем. Включить пароварку и готовить мясо до полной готовности.

Баранина с картофелем и яйцами

Компоненты

Баранина – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 4 шт. Яйца сырые – 2 шт. Сливки – 1/3 стакана Лавровый лист – 2 шт. Семена тмина *– 1 неполная чайная ложка Зелень укропа – 1 пучок Перец белый молотый и соль – по вкусу*

Способ приготовления

Баранину разрезать на три порционных куска, посолить, поперчить и слегка обжарить в собственном жире на сковороде. Затем корзину пароварки выстлать зеленью укропа и выложить на нее куски мяса. В пароварку налить воду, в воду добавить лавровый лист и семена тмина, включить прибор и готовить мясо 15–20 минут.

Картофель почистить и нарезать кружочками. Репчатый лук также почистить и нарезать кольцами. Затем лук обжарить на сковороде в бараньем жире, оставшемся от жарки баранины, добавить нарезанный картофель и немного прожарить вместе с луком. Жареные овощи поместить в чашу пароварки, посолить и залить взбитыми со сливками яйцами. Чашу поместить в пароварку и готовить блюдо до полной готовности мяса.

Баранина в винно-лимонном соусе

Компоненты

Баранина – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Корень сельдерея – 50 г Масло растительное – 2 столовые ложки Чеснок – 4 зубчика Лимон – 2 шт. Перец жгучий красный – 0,5 небольшого стручка Лавровый лист – 1–2 шт. Вино столовое белое – 1,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Рубленая зелень укропа и кинзы – по 3 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить маринад: лук и чеснок почистить и мелко нарезать. Из лимонов выжать сок и смешать с луком и чесноком, добавить мелко нарезанный жгучий перец и измельченный лавровый лист. Баранину отбить и нарезать небольшими кусочками, полить приготовленным маринадом и поставить в холодильник на 2–3 часа.

Затем мясо с маринадом выложить в чашу пароварки, поперчить и посолить. Морковь и корешки почистить, натереть на крупной терке, обжарить на сковороде в растительном масле и выложить в чашу на мясо. Влить белое вино и добавить муку. Включить пароварку и готовить блюдо примерно 40 минут. Подавать с овощным или рисовым гарниром, полив соусом и посыпав рубленой зеленью.

Баранина по-восточному

Компоненты

Баранина – 700 г Лук репчатый – 3 шт. Корень петрушки – 2

шт. Корень пастернака – 1 шт. Соевый соус – 0,5 стакана Паста томатная – 1 столовая ложка Лимонный сок – 1 столовая ложка Вино столовое красное – 1,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Горчица столовая – 1 чайная ложка Перец душистый – 7–8 горошин Имбирь молотый – 1 чайная ложка Анис молотый – 0,5 чайной ложки Соль и белый молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать кусочками и обжарить на сковороде в собственном жире. Лук и корешки почистить, мелко нашинковать и также обжарить в бараньем жире, оставшемся от жарки баранины. Затем мясо с овощами и жиром выложить в чашу пароварки, посолить и поперчить. Смешать томатную пасту с лимонным соком и горчицей и соединить эту смесь с соевым соусом и вином, добавить муку и пряности, тщательно перемешать и залить этой смесью мясо. Включить пароварку, предварительно налив в нее воду, и готовить мясо примерно 40–45 минут. Подавать с овощным, рисовым или картофельным гарниром.

Баранина с луком-пореем

Компоненты

Баранина без костей – 600 г Лук-порей – 1 стебель Молотый имбирь – 1 чайная ложка Чеснок – 2–3 зубчика Вино красное – 2 столовые ложки Соевый соус – 3–4 столовые ложки Томатная паста – 1 столовая ложка Зелень сельдерея – 1 маленький пучок Соль и черный молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Баранину отварить в кастрюле на плите до полуготовности. Затем вынуть из воды, остудить, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и выложить в чашу пароварки. К мясу добавить смесь вина с томатной пастой и соевым соусом.

Зелень сельдерея мелко порубить. Лук нарезать тонкими кружочками. На мясо выложить кружочки лука-порея, посыпать рубленым сельдереем и готовить блюдо на пару около часа.

Долма с бараниной

Компоненты

Баранина – 500 г Рис отварной – 1 стакан Лук репчатый – 1 шт. Рубленая зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Яйцо сырое – 1 шт. Виноградные листья – 100 г Соль и перец молотый – по вкусу Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Чеснок – 1 зубчик Измельченная цедра лимона – 1

столовая ложка Семена *фенхеля – 0,5 чайной ложки*

Способ приготовления

Баранину пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный лук, отварной рис, рубленую зелень, соль и перец, вбить яйцо и тщательно перемешать фарш.

Виноградные листья промыть и разложить на столе. На середину листьев выложить порции приготовленного фарша, затем листья с фаршем завернуть в виде конвертиков. Конвертики сложить в корзину пароварки. В пароварку налить воду, положить в нее лавровый лист и душистый перец, зубчик чеснока и лимонную цедру. Включить прибор и готовить блюдо примерно 50–60 минут.

Баранина с луком и чесноком

Компоненты

Баранина – 700 г Лук репчатый – 3 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Чеснок – 0,5 головки Соль и перец молотый – по вкусу Зелень петрушки – 1 пучок Лавровый лист – 1–2 шт. Корица – маленький кусочек Перец душистый – 4–5 горошин

Способ приготовления

Баранину нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и нашпиговать кусочками чеснока. Лук почистить, нарезать кольцами и обжарить в растительном масле. Дно корзины пароварки выложить зеленью петрушки. На зелень положить куски баранины, на каждый кусок баранины положить обжаренный лук. В пароварку налить воду, положить в нее пряности – лавровый лист, душистый перец и кусочек корицы. Включить прибор и готовить мясо до готовности.

Котлеты бараньи отбивные

Компоненты

Баранина – 700 г Бараний жир – 50 г Соль и черный молотый перец – по вкусу Зелень сельдерея – 1 пучок Лавровый лист – 2 шт. Чеснок – 1 зубчик Лимонный сок – 1 столовая ложка Маленькая луковица – 1 шт.

Способ приготовления

Баранину нарезать порционными кусками, отбить, посолить, поперчить и подрумянить на сковороде со всех сторон в жире. Затем баранину выложить в выстланную зеленью сельдерея корзину пароварки. В пароварку налить воду, положить лавровый лист, измельченный чеснок и разрезанную на несколько частей маленькую луковицу. Включить прибор и готовить мясо на пару.

Баранина в кефирно-горчичном соусе

Компоненты

Баранина – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Корень сельдерея – 100 г Капуста брокколи – 300 г Чеснок – 1 зубчик Кефир – 2 стакана Горчица столовая – 1 столовая ложка Имбирь – 0,5 чайной ложки Мука – 1 столовая ложка Лавровый лист – 1 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и слегка подрумянить на сковороде в собственном жире. В сковороду с бараниной добавить нашинкованный лук и натертый на крупной терке корень сельдерея и еще немного поджарить. Затем содержимое сковороды переложить в чашу пароварки, добавить нашинкованную капусту, посолить, поперчить, положить измельченный чеснок, лавровый лист и имбирь. Залить мясо с капустой кефиром, смешанным с мукой и горчицей. Включить пароварку и готовить блюдо около 50 минут.

Баранина мятная

Компоненты

Баранина – 700 г Соль и молотый черный перец – по вкусу Ягоды барбариса – 2 столовые ложки Уксус виноградный – 0,5 стакана Листья мяты – 50 г

Способ приготовления

Баранину нарезать порционными кусками, натереть раздавленными ягодами барбариса, полить виноградным уксусом и положить на 2 часа в холодильник.

По истечении указанного времени баранину вынуть из маринада, посолить и поперчить. Корзину пароварки выстлать листьями мяты, на них положить мясо. Включить пароварку и готовить баранину 40–50 минут.

Блюда из крольчатины

Крольчатина с мятой

Компоненты

Крольчатина – 800 г Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 3 зубчика Масло топленое – 2 столовые ложки Сметана – 1 стакан Вино столовое белое – 0,5 стакана Сок лимонный – 2 столовые ложки Перец душистый – 5–6 горошин Лавровый лист – 2 шт. Перец молотый и соль – по вкусу Зелень петрушки – 1 пучок Листья мяты – 5–6 шт.

Способ приготовления

Крольчатину разрезать на порционные куски, натереть толченым чесноком и разрезанной луковицей, сбрызнуть лимонным соком, полить смесью сметаны с вином и выдержать в этом маринаде 3–4 часа в холодном месте. Затем куски кролика вынуть из маринада, посолить, поперчить, подрумянить со всех сторон на сковороде в масле и выложить в выстланную зеленью петрушки корзину пароварки. Между кусками мяса положить по листочку мяты. В пароварку налить воду, положить в нее душистый перец и лавровый лист. Включить прибор и готовить мясо 50–60 минут.

Крольчатина с гречневой кашей

Компоненты

Крольчатина – 800 г Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло топленое -3 столовые ложки Гречневая крупа – 1 стакан Вода – 2 стакана Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 8-10 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину нарезать мелкими кусочками, посолить, поперчить, сложить на сковороду и немного обжарить в растопленном масле. Затем к мясу добавить нашинкованные лук, корень петрушки и морковь и обжарить все вместе. Мясо с овощами поместить в чашу пароварки, добавить лавровый лист и душистый перец и влить немного горячей воды. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить мясо до полуготовности, примерно 20 минут. Затем к мясу добавить хорошо промытую гречневую крупу, влить еще два стакана горячей воды, немного посолить, добавить оставшееся масло и

продолжить приготовление блюда до его полной готовности.

Крольчатина в сметанном соусе

Компоненты

Крольчатина – 700 г Вино столовое белое – 1,5 стакана Сок лимонный – 2 столовые ложки Чеснок – 3–4 зубчика Лук репчатый – 2–3 шт. Морковь – 1 шт. Корень пастернака – 1 шт. Сметана – 1 стакан Масло сливочное – 3–4 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2–3 шт. Рубленая зелень укропа – 2–3 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину нарезать порционными кусками. Приготовить маринад: смешать лимонный сок с вином, добавить толченый чеснок, тщательно перемешать, полить этим маринадом мясо и выдержать в холодильнике 2–3 часа.

Лук, морковь и пастернак почистить, нашинковать соломкой и обжарить на сковороде в сливочном масле. Затем мясо вместе с маринадом выложить в чашу пароварки, посолить и поперчить, добавить жареные овощи, влить сметану, смешанную с мукой, положить лавровый лист, рубленый укроп и оставшееся масло. Включить пароварку и готовить блюдо 50–60 минут.

Крольчатина в горчичном соусе

Компоненты

Крольчатина – 800 г Масло топленое – 3 столовые ложки Мука пшеничная – 1–1,5 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Горчица готовая – 2 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Майонез – 1 стакан Чеснок – 3–4 зубчика Гвоздика – 1 бутон Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину разрезать на порционные куски, каждый кусок обмазать горчицей и выдержать 2–3 часа в холодильнике, затем обвалять в муке и слегка обжарить на сковороде в масле. Обжаренное мясо переложить в чашу пароварки, посолить, поперчить и влить немного горячей воды. Репчатый лук почистить, нарезать кольцами, обжарить в оставшемся масле и выложить в чашу на мясо. Смешать томатную пасту с майонезом и залить этой смесью мясо. Положить мелко нарезанный чеснок, лавровый лист и гвоздику. Включить пароварку и готовить мясо 50–60 минут.

Крольчатина в молочном соусе

Компоненты

Крольчатина – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Корень сельдерея – 100 г Масло топленое – 3–4 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Молоко – 1,5–2 стакана Тмин молотый – 1 чайная ложка Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину разрубить на порционные куски, обжарить на скороде в масле, выложить в чашу пароварки, посолить и поперчить. Лук, корень сельдерея и морковь почистить, нашинковать соломкой и обжарить в оставшемся масле. Жареные овощи выложить на мясо и залить горячим молоком, смешанным с мукой, добавить душистый перец и тмин.

Включить пароварку и готовить мясо 50–60 минут. Подавать со свежей зеленью и картофельным или рисовым гарниром.

Крольчатина в красном вине

Компоненты

Крольчатина – 800 г Грудинка свиная копченая – 200 г Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Лимонный сок – 2–3 столовые ложки Вино сухое красное – 1,5 стакана Мука – 1 столовая ложка с горкой Чеснок – 2 зубчика Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину разрубить на порционные куски, сложить в эмалированную кастрюлю, натереть толченым чесноком, полить лимонным соком, влить красное вино и выдержать в холодильнике 23 часа. Затем мясо вынуть из маринада, посолить, поперчить и обжарить на сковороде в топленом масле вместе с репчатым луком. Обжаренное с луком мясо выложить в чашу пароварки, посыпать мукой, сверху положить нарезанную небольшими ломтиками грудинку, добавить пряности и влить маринад, в котором мариновалось мясо. Включить пароварку и готовить мясо 50–60 минут.

Подавать с рисом или картофелем.

Крольчатина с грибами и овощами

Компоненты

Крольчатина – 700 г Шампиньоны средние – 10 шт. Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Корень пастернака – 1 шт.

Корень петрушки – 2 шт. Масло сливочное – 100 г Сметана – 0,5 стакана Молоко – 1,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Соль и перец молотый – по вкусу Перец душистый – 5–6 горошин Базилик молотый – 2 чайные ложки

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить на сковороде в сливочном масле, выложить в чашу пароварки, посолить и поперчить. Грибы также нарезать маленькими кусочками и обжарить в масле, добавить нашинкованные лук, морковь, пастернак и петрушку, прожарить вместе с грибами и выложить ровным слоем на мясо, посыпать базиликом, добавить душистый перец и залить смесью сметаны с молоком и мукой. Включить пароварку и готовить блюдо около 40 минут.

Крольчатина с капустой

Компоненты

Крольчатина – 600 г Капуста – 500 г Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Рубленая зелень петрушки – 3 столовые ложки Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину нарезать небольшими кусочками и слегка обжарить в масле.

Морковь и лук почистить, мелко нашинковать и также обжарить в масле. Затем мясо выложить в чашу пароварки, посолить, поперчить, добавить обжаренные овощи и нашинкованную капусту, влить немного горячей воды и готовить блюдо на пару.

Блюда из субпродуктов

Почки в сметане

Компоненты

Почки телячьи – 600 г Масло топленое – 2 столовые ложки Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Сметана – 2 стакана Лимонный сок – 2 столовые ложки Душистый перец – 5–6 горошин Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Телячьи почки хорошо промыть, нарезать кусочками, сбрызнуть лимонным соком, посыпать толченым чесноком и выдержать 30 минут в холодильнике. Затем почки выложить в чашу пароварки, посолить и поперчить.

Морковь и лук почистить, нашинковать и обжарить в масле, влить сметану, довести до кипения и залить этим соусом почки. Добавить душистый перец и готовить почки в пароварке 35–40 минут.

Почки с грибами

Компоненты

Почки телячьи – 600 г Грибы белые – 300 г Лук репчатый – 1 шт. Корень сельдерея – 70-100 г Мука – 1 столовая ложка Вода — 1–1,5 стакана Сметана – 0,5 стакана Масло топленое – 3–4 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Почки очистить от пленок, хорошо промыть, разрезать вдоль, затем нарезать соломкой, обвалять в муке и обжарить на сковороде в масле. Грибы нарезать маленькими кусочками, посолить и тоже обжарить на сковороде в масле вместе с луком и сельдереем. Затем почки с грибами положить в чашу пароварки, посолить, поперчить, влить горячую воду и сметану, положить лавровый лист и готовить блюдо на пару.

Почки с луком в пиве

Компоненты

Почки телячьи – 600 г Масло топленое – 2–3 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Пиво – 1,5 стакана Лук репчатый – 3–4 шт. Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 10 горошин Укроп

сухой молотый – 2 чайные ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Телячьи почки промыть, разрезать вдоль, удалить крупные сосуды и протоки, тщательно промыть и нарезать соломкой. Затем почки обвалять в муке и обжарить на сковороде в масле. Лук почистить, нарезать кольцами и также обжарить на сковороде в масле. Жареные почки с луком выложить в чашу пароварки, посолить, поперчить, залить теплым пивом, добавить молотый укроп и душистый перец и готовить блюдо на пару.

Почки в огуречном соусе

Компоненты

Почки телячьи – 600 г Уксус столовый – 2 столовые ложки Мясной бульон – 1–1,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Масло топленое – 3 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Огурцы соленые средних размеров – 2 шт. Паста томатная – 1 столовая ложка Перец душистый – 5–6 горошин Лавровый лист – 1–2 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Почки хорошо промыть, очистить от пленок и крупных сосудов, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть уксусом и выдержать 1 час в холодильнике. Затем почки посыпать мукой и обжарить на сковороде в сливочном масле. Морковь и лук почистить, нашинковать и также обжарить в масле. Жареные почки и овощи выложить в чашу пароварки, посолить, поперчить, добавить нарезанные соломкой соленые огурцы. В горячем мясном бульоне размешать томатную пасту и залить этой смесью почки с овощами. Положить лавровый лист и душистый перец. Готовить блюдо на пару 40–50 минут.

Печень в сметане

Компоненты

Печень говяжья – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Сметана – 1 стакан Мясной бульон – 1 стакан Мука – 2 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Печень выдержать в кипятке 2–3 минуты, вынуть и охладить, затем очистить от пленки, нарезать кусочками, залить сметаной и поставить в холодильник на 2 часа.

Морковь и лук почистить, нашинковать и обжарить в масле до полуготовности.

Кусочки печени обвалять в муке, слегка обжарить в масле, посолить, поперчить и выложить в чашу пароварки, добавить обжаренные овощи, перец и соль, залить горячим бульоном и сметаной, в которой выдерживалась печень. Включить пароварку и готовить печень до полной готовности.

Печень с шампиньонами в сливочном соусе

Компоненты

Печень – 500 г Шампиньоны свежие – 300 г Лук репчатый – 1–2 шт. Масло топленое – 3–4 столовые ложки Мука пшеничная – 1,5 столовые ложки Сливки – 2 стакана Измельченная зелень петрушки – 3 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Печень опустить на 2–3 минуты в кипяток, вынуть, остудить, очистить от пленок, нарезать кусочками, обвалять в муке и обжарить в топленом масле. Добавить нашинкованный лук и прожарить вместе с печенью 1–2 минуты.

Шампиньоны тщательно промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить и также обжарить в сливочном масле. Жареную с луком печень и грибы выложить в чашу пароварки, посолить, поперчить, посыпать мукой и залить горячими сливками. Добавить рубленую петрушку, включить пароварку и готовить блюдо до его полной готовности.

Печень с яблоками

Компоненты

Печень свиная – 500 г Яблоки антоновские – 5 шт. Лук репчатый – 1 шт. Сало свиное – 50 г Паста томатная – 1 столовая ложка Мука – 1 столовая ложка Бульон мясной – 1,5 стакана Молотая смесь сухих, трав – 2 чайные ложки Перец душистый – 5–6 горошин Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Печень промыть, выдержать в кипятке, очистить от пленок, нарезать небольшими кусочками, обвалять в муке и обжарить на сковороде в растопленном сале. Лук почистить, нарезать колечками и также обжарить вместе с томатной пастой в оставшемся сале. Затем печень с луком переложить в чашу пароварки, посолить и поперчить. Яблоки разрезать на 4 части, удалить сердцевины, очистить от кожицы, нарезать небольшими дольками и выложить на мясо. Залить горячим бульоном, положить пряности и готовить блюдо на пару.

Печень с томатами

Компоненты

Печень – 600 г Мука – 1,5 столовые ложки Масло топленое – 4 столовые ложки Помидоры – 600 г Чеснок – 3–4 зубчика Лук репчатый – 3 шт. Лист лавровый – 2 шт. Измельченная зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Соль и красный молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Печень хорошо промыть, выдержать в кипятке, охладить, снять пленки, нарезать ломтиками, обвалять в муке и обжарить на сковороде в топленом масле. Репчатый лук почистить, нашинковать соломкой и также обжарить в топленом масле. Помидоры опустить на минуту в кипяток, вынуть, остудить, снять с них кожицу и мелко нарезать. Измельченные помидоры выложить в чашу пароварки и проварить их на пару 15 минут. Затем к помидорам добавить жареную печень с луком и мелко нарезанный чеснок, посолить, поперчить, положить зелень и пряности и готовить блюдо на пару еще 15–20 минут.

Печень в молоке

Компоненты

Печень – 600 г Молоко – 2 стакан Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Мука пшеничная – 1 столовая ложка Масло топленое – 3 столовые ложки Измельченная зелень укропа и кинзы – по 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Печень промыть, выдержать в кипятке и снять пленки, разрезать на несколько кусков, залить молоком и поставить на 1,5–2 часа в холодильник. Затем печень вынуть из молока, нарезать небольшими кусочками и выложить в чашу пароварки. Лук и морковь почистить, нашинковать тонкой соломкой, обжарить на сковороде в сливочном масле и выложить на мясо. Молоко, в котором выдерживалась печень, подогреть, всыпать муку и соль, перемешать и вылить в чашу с печенью. Добавить рубленую зелень и готовить блюдо на пару.

Печень с бананами и киви

Компоненты

Печень говяжья – 300 г Лук репчатый – 1 шт. Вино столовое белое -4 столовые ложки Лимонный сок – 2 столовые ложки Масло растительное – 3 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые

ложки Банан – 1 шт. Киви – 1 шт. Базилик молотый – 0,5 чайной ложки Сливки – 1 неполный стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить маринад, смешав вино с лимонным соком и растительным маслом. Печень нарезать небольшими кусочками и полить приготовленным маринадом. Лук почистить, нарезать тонкой соломкой и перемешать его с маринованной печенью. Поставить на ночь в холодильник. Затем замаринованную печень с луком немного обжарить в сливочном масле, выложить в чашу пароварки, посолить, поперчить, посыпать базиликом, добавить мелко нарезанные банан и киви, влить сливки и готовить блюдо на пару. Это блюдо хорошо сочетается с рисовым гарниром.

Котлеты печеночные паровые

Компоненты

Печень говяжья – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 3 зубчика Сухари панировочные – 2–3 столовые ложки Сметана – 5 столовых ложек Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Печень выдержать в кипятке 2–3 минуты, вынуть, охладить, очистить от пленок и пропустить через мясорубку вместе с очищенным луком и чесноком. Фарш посолить, поперчить, влить сметану, тщательно перемешать, и поставить в холодильник на 2 часа.

Затем из фарша сформировать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить с двух сторон на сковороде в сливочном масле. Корзину пароварки выстлать зеленью петрушки и укропа, выложить на нее обжаренные котлеты и готовить на пару примерно 15 минут.

Язык в сливочном соусе

Компоненты

Язык – 600 г Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Сок лимонный – 1 столовая ложка Сливки – 1 стакан Молоко – 1 стакан Мука – 1,5 столовые ложки Перец душистый – 10 горошин Лавровый лист – 1–2 шт. Базилик молотый – 1 чайная ложка Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Язык промыть, подержать в кипятке, очистить, промыть еще раз, нарезать кусочками, посолить и поперчить, сбрызнуть лимонным соком, обвалять в муке и обжарить на сковороде в

масле. Затем обжарить нарезанный кольцами репчатый лук. Язык с луком выложить в чашу пароварки, залить горячим молоком и сливками, положить пряности и готовить блюдо на пару.

Язык в вине

Компоненты

Язык – 600 г Вино столовое белое – 2 стакана Лук-порей – 1 стебель Корень сельдерея – 100 г Перец душистый – 5–6 горошин Лавровый лист – 2 шт. Рубленая зелень сельдерея – 3 столовые ложки Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Язык хорошо промыть, залить кипятком, выдержать в нем минут 10, затем вынуть, остудить, очистить, еще раз промыть и нарезать небольшими кусочками. Лук-порей нарезать тонкими кружочками. Корень сельдерея почистить и натереть на мелкой терке.

В чашу пароварки выложить язык, посолить и поперчить. Затем добавить лук-порей и сельдерей, положить пряности и рубленую зелень, залить горячим вином и готовить блюдо на пару.

Вымя с рисом и морковью

Компоненты

Вымя – 400 г Рис – 1 стакан Мясной бульон – 2 стакана Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 300 г Масло топленое – 3 столовые ложки Перец душистый – 5–6 горошин Соль и красный молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Вымя тщательно промыть и выдержать 4–5 часов в холодной подсоленной воде. Это необходимо сделать для удаления специфического запаха и во избежание уплотнения тканей вымени. Затем нарезать очень маленькими кусочками, посолить, поперчить и сложить в чашу пароварки. Лук и морковь почистить, нашинковать тонкой соломкой, прожарить 1–2 минуты в топленом масле и добавить к вымени. Рис хорошо промыть, насыпать ровным слоем на овощи и залить подсоленным мясным бульоном. Добавить душистый перец и готовить блюдо на пару до полной готовности риса.

Вымя в томатном соусе

Компоненты

Вымя – 600 г Бульон мясной – 1,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Лук репчатый – 1 шт. Корень пастернака – 1 шт. Корень петрушки – 2 шт. Томатная паста – 2 столовые ложки Масло топленое – 2–3 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Тмин молотый – 1 чайная ложка Рубленая зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Провести предварительную обработку вымени, как в предыдущем рецепте. Затем вымя нарезать маленькими кусочками и прожарить в масле на сковороде, добавить очищенный и нарезанный кольцами лук, натертые на терке коренья и еще немного прожарить. Содержимое сковороды выложить в чашу пароварки, поперчить и посолить. Смешать муку с томатной пастой, развести смесь в горячем бульоне и залить вымя с овощами. Добавить рубленую зелень и пряности. Готовить блюдо на пару.

Подавать с отварным картофелем и свежей зеленью.

Вымя с гречневой кашей

Компоненты

Вымя – 400 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корешки петрушки – 2 шт. Корень сельдерея – 70 г Крупа гречневая – 1 стакан Масло топленое – 2–3 столовые ложки Сливки – 0,25 стакана Бульон говяжий – 2 стакана Перец душистый – 4–5 горошин Базилик и чабрец молотые – по 1 чайной ложке Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Вымя предварительно обработать, нарезать маленькими кусочками, обжарить на сковороде в топленом масле, выложить в чашу пароварки, посолить, поперчить, добавить пряности и влить сливки. Лук, морковь и коренья почистить, нашинковать тонкой соломкой и также обжарить в масле, затем добавить к вымени. Гречневую крупу хорошо промыть, обжарить на сухой сковороде, высыпать в чашу с овощами и выменем и залить горячим мясным бульоном. Готовить блюдо на пару.

Вымя с грибами

Компоненты

Вымя – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Зелень петрушки и сельдерея с корешками – по 1 маленькому пучку Перец душистый – 5–6 горошин Лавровый лист – 1 шт. Грибы белые свежие – 6–7 шт. Мясной бульон – 1,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Масло

сливочное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Вымя разрезать на куски, промыть, замочить в подсоленной холодной воде на 5–6 часов, затем нарезать маленькими кусочками и обжарить в сливочном масле вместе с луком. Грибы тщательно промыть, нарезать маленькими кусочками и также обжарить на сливочном масле. Затем вымя с луком и грибами переложить в чашу пароварки, посолить, добавить пряности, рубленую зелень, муку и оставшееся масло и залить мясным бульоном. Готовить блюдо на пару.

Блюда из птицы

Цыпленок в сметане

Компоненты

Цыпленок – 700 г Корень петрушки – 2 шт. Корень сельдерея – 50–70 г Морковь – 1 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Сметана – 1 стакан Перец душистый – 5–6 горошин Зелень петрушки – 1 пучок Измельченная цедра лимона – 2 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Цыпленка нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, выложить в корзину пароварки, предварительно выстланную зеленью петрушки. В пароварку налить воду, положить в нее пряности и лимонную цедру, включить прибор и готовить птицу до полуготовности, примерно 10–15 минут.

Морковь и корешки почистить, натереть на терке и обжарить на сковороде в сливочном масле. Влить сметану, перемешать с жареными овощами и на слабом огне довести до кипения.

Затем куски цыпленка выложить в чашу пароварки, залить кипящим соусом, добавить соль и перец и продолжать приготовление блюда на пару.

Курица с рисом и овощами

Компоненты

Курица – 800 г Рис – 1 стакан Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 2 шт. Перец сладкий – 2 шт. Помидоры – 2 шт. Корешки петрушки – 2–3 шт. Корень сельдерея – 100 г Вода -2,5 стакана Масло топленое – 3 столовые ложки Майоран молотый – 1 чайная ложка Чабрец молотый – 1 чайная ложка Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Подготовленную курицу разрезать на порционные куски, обжарить со всех сторон на сковороде в топленом масле, выложить в чашу пароварки, посолить, поперчить, добавить пряности и сухие травы, влить стакан горячей воды. Включить пароварку и готовить птицу до полуготовности, примерно 20 минут.

Морковь, коренья и лук почистить, нашинковать тонкой соломкой и также обжарить в масле. Рис тщательно промыть, у сладкого перца удалить семена и нашинковать его соломкой.

Помидоры бланшировать в кипятке, остудить, снять с них кожицу и нарезать небольшими дольками.

Как только птица будет наполовину готова, добавить к ней жареные овощи, сладкий перец, помидоры, засыпать ровным слоем рис и залить оставшейся подсоленной горячей водой. Продолжить приготовление блюда на пару.

Курица с фасолью

Компоненты

Филе курицы – 700 г Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Фасоль лущеная – 400 г Масло растительное – 4 столовые ложки Измельченная зелень петрушки – 2 столовые ложки Перец душистый – 7–8 горошин Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль промыть и замочить в холодной воде на несколько часов.

Курицу нарезать небольшими кусочками и слегка обжарить на сковороде в растительном масле.

Морковь и лук, почистить, нашинковать и также обжарить в растительном масле.

Жареную курицу с овощами выложить в чашу пароварки, посолить, поперчить, добавить размоченную фасоль, душистый горошек и зелень, залить кипящей водой. Включить пароварку и готовить блюдо на пару до полной готовности фасоли.

Курица с чесноком

Компоненты

Курица – 1,2 кг Чеснок – 1 головка Лук репчатый – 1 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Сок лимонный – 2 столовые ложки Перец душистый – 10 горошин Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу нарезать порционными кусками, поочередно натереть перцем, мелко нарезанными луком и толченым чесноком, сбрызнуть лимонным соком, положить в кастрюлю, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 2–3 часа.

Затем куски курицы посолить и обжарить на сковороде со всех сторон в сливочном масле, еще раз смазать толченым чесноком и выложить в корзину пароварки, предварительно выстланную зеленью сельдерея. В пароварку налить воду, положить в нее пряности и готовить птицу на пару примерно 40–50 минут.

Курица с паприкой

Компоненты

Курица – 800 г Масло сливочное – 2–3 столовые ложки Зелень петрушки, укропа и сельдерея – по 1 маленькому пучку Вино столовое белое – 2 стакана Паприка – 1–2 чайные ложки Соль и перец красный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Курицу нарезать порционными кусками, поперчить, посыпать паприкой, залить вином и выдержать в холодильнике в течение 3–4 часов. Затем куски курицы вынуть из маринада, посолить и обжарить на сковороде в сливочном масле. Корзину пароварки выстлать зеленью, выложить на нее обжаренную курицу и готовить птицу на пару примерно 40–50 минут.

Курица с шампиньонами

Компоненты

Курица – 1 кг Шампиньоны – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Вода – 1 стакан Мука – 1 столовая ложка Сметана – 0,5 стакана Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Грибы нарезать небольшими кусочками, лук нашинковать, все выложить на сковороду и обжарить в растительном масле. Курицу нарезать на порционные куски и также со всех сторон обжарить в масле. Затем курицу с грибами выложить в чашу пароварки, посолить и поперчить, добавить оставшееся масло и муку, влить горячую подсоленную воду и сметану. Включить пароварку и готовить блюдо около 40–50 минут.

Курица с цветной капустой

Компоненты на 4 порции

Курица – 700 г Капуста цветная – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Корень пастернака – 1 шт. Морковь – 1 шт. Чеснок – 1 зубчик Масло топленое – 3 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Вода – 1 стакан Зелень петрушки, кинзы и укропа – по 1 маленькому пучку Перец черный – 10 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу нарезать небольшими кусочками и обжарить в сливочном масле. Лук, морковь и корень пастернака почистить, нашинковать тонкой соломкой и также обжарить в сливочном масле. Цветную капусту разобрать на соцветия и нашинковать.

Затем куски курицы, жареные овощи и капусту выложить в чашу пароварки, посолить, добавить пряности, толченый чеснок и мелко нарубленную зелень, влить горячую воду и сметану и готовить блюдо на пару около 30 минут.

Цыпленок с мятой и апельсинами

Компоненты

Цыпленок – 800 г Масло сливочное – 3 столовые ложки Апельсины – 3 шт. Измельченная зелень петрушки и кинзы – по 2–3 столовые ложки Листья мяты – 1 небольшой пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Цыпленка разрезать на порционные куски, посолить, обжарить в сливочном масле, выложить в корзину пароварки, предварительно выстланную листьями мяты, и готовить цыпленка на пару 40–45 минут. Из двух апельсинов выжать сок. Третий апельсин нарезать тонкими кружочками. Готового цыпленка вынуть из пароварки, выложить на блюдо, полить отжатым апельсиновым соком, посыпать рубленой зеленью и украсить кружочками апельсина.

Цыпленок в гранатовом соусе

Компоненты

Цыпленок – 800 г Чеснок – 2–3 зубчика Масло сливочное – 2 столовые ложки Гранат – 1 шт. Вино столовое белое —1/3 стакана Базилик молотый – 1 чайная ложка Зелень петрушки – 1 пучок Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Цыпленка разрубить на порционные куски, натереть толченым чесноком, посолить, обжарить на сковороде в сливочном масле и выложить в корзину пароварки на зелень петрушки. В пароварку налить воду, положить базилик и готовить птицу на пару около 40 минут.

Готового цыпленка выложить на блюдо. Отжать сок из зерен граната, добавить столовое вино, перемешать и полить этим соусом птицу.

Курица с кабачками

Компоненты

Курица – 1 кг Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Кабачок средний – 1 шт. Бульон овощной или куриный – 2 стакана Рубленая зелень петрушки и

укропа – по 2 столовые ложки Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и обжарить на сковороде в растительном масле, добавить нашинкованные соломкой лук и морковь и еще прожарить 2–3 минуты. Затем курицу с овощами выложить в чашу пароварки, добавить нарезанный мелкими кубиками кабачок и рубленую зелень, залить горячим бульоном и готовить блюдо на пару.

Курица с грибами

Компоненты

Курица – 800 г Грибы белые – 400 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Рубленая зелень петрушки и укропа – по 1–2 столовые ложки Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Курицу нарезать небольшими кусочками и обжарить на сковороде в сливочном масле. Жареную курицу выложить в чашу пароварки.

Грибы почистить, тщательно промыть, нашинковать небольшими кусочками, сложить в эмалированную кастрюлю, залить водой так, чтобы вода слегка покрыла грибы, и отварить до готовности. Затем грибы с отваром перелить в чашу пароварки к мясу, посолить и поперчить, влить сметану, посыпать рубленой зеленью и готовить блюдо на пару.

Чахохбили куриное

Компоненты

Курица – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Помидоры – 4 шт. Чеснок – 2 зубчика Мука – 1 столовая ложка Масло сливочное – 3–4 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Лимонный сок – 1 столовая ложка Портвейн – 1 столовая ложка Куриный бульон – 1 стакан Перец душистый – 6–7 горошин Зелень кинзы и укропа – по 1 пучку Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу нарезать маленькими кусочками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, обвалять в муке и обжарить на сковороде в сливочном масле до образования румяной корочки. Затем к мясу добавить нашинкованный лук и обжарить вместе с мясом, положить томатную пасту и все вместе прожарить при постоянном перемешивании 3–4 минуты.

Содержимое сковороды выложить в чашу пароварки, сверху положить очищенные и нарезанные дольками помидоры, толченый чеснок, измельченную зелень, пряности и соль. Залить горячим бульоном, добавить столовую ложку портвейна и готовить блюдо на пару 50–60 минут. Подавать со свежей зеленью.

Незадолго до окончания тушения в чугунок влить вино, смешанное с мукой и добавить немного паприки. Тушить до полной готовности.

Курица в винном соусе

Компоненты

Курица – 800 г Уксус виноградный – 2 столовые ложки Горчица столовая – 1 столовая ложка Вино столовое белое -1 стакан Куриный бульон – 2/3 стакана Мука – 2 столовые ложки Чеснок – 4 зубчика Душистый перец – 5–6 горошин Молотый кориандр – 0,5 чайной ложки Молотый тмин – 0,5 чайной ложки Масло топленое – 2–3 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу нарезать порционными кусками, поперчить, сбрызнуть уксусом, обмазать горчицей и выдержать 1 час в холодильнике. Затем куски курицы посолить, обвалять в муке и обжарить в топленом масле со всех сторон. Жареную курицу выложить в чашу пароварки, положить пряности, мелко нарезанный чеснок и залить горячим бульоном с вином. Готовить блюдо на пару примерно около часа.

Курица под ореховым соусом

Компоненты

Курица – 800 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Мед – 2 столовые ложки Имбирь молотый – 0,5 чайной ложки Соль и молотый перец – по вкусу Масло топленое – 1 столовая ложка Ядра грецких орехов – 0,5 стакана Сливки – 0,5 стакана

Способ приготовления

Курицу нарезать порционными кусками, поперчить, смазать смесью меда и сливочного масла и выдержать в холодильнике 1,5–2 часа. Затем куски курицы немного посолить, обжарить в топленом масле до золотистой корочки и выложить в корзину пароварки. Готовить мясо на пару до полной готовности.

Орехи перемолоть в кофемолке, смешать с молотым имбирем. Смесь соединить со сливками, тщательно перемешивая во избежание образования комочков.

Перед подачей курицу полить приготовленным соусом.

Котлеты куриные паровые

Компоненты

Филе курицы – 600 г Хлеб пшеничный без корок – 2 ломтика Молоко – 0,5 стакана Соль и молотый перец – по вкусу Яйцо сырое – 1 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Зелень укропа – 1 пучок

Способ приготовления

Мякоть курицы вместе с кожей дважды пропустить через мясорубку. В молоке размочить хлеб, слегка отжать, пропустить через мясорубку и добавить к куриному мясу. Фарш посолить, поперчить, добавить яйцо и тщательно вымесить. Сформировать котлеты, положить их в корзину пароварки на зелень укропа. Включить прибор и готовить котлеты на пару 20–30 минут. Перед подачей полить растопленным сливочным маслом.

Куриные окорочка в чесночно-горчичном соусе

Компоненты

Куриные окорочка небольшие – 2 шт. Майонез – 4 столовые ложки Чеснок – 3 зубчика Горчица столовая – 2 чайные ложки Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок тщательно растолочь, смешать с горчицей и майонезом. Куриные окорочка поперчить, обмазать приготовленным соусом и поместить на 1 час в холодильник. Затем куриные окорочка посолить, тщательно упаковать в фольгу и выложить в корзину пароварки. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо на пару примерно 40–50 минут.

Биточки куриные с картофельным гарниром

Компоненты

Для фарша

Филе курицы – 500 г Шпик – 100 г Лук репчатый – 100 г Молоко – 1/4 стакана Мука – 1–2 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль и молотый перец – по вкусу Перец душистый – 5–7 горошин Зелень эстрагона – 1 пучок

Для соуса

Сметана – 1 стакан Масло сливочное – 1 столовая ложка Мука – 2 столовые ложки Паста томатная – 1 неполная столовая

ложка

Бульон куриный – 1 стакан Вино столовое белое – 3 столовые ложки

Для гарнира

Картофель – 500 г Морковь – 200 г Лук репчатый – 150 г Зеленый горошек – 100 г Масло сливочное – 100 г Чеснок – 2–3 зубчика Куриный бульон – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу со шпиком и луком пропустить через мясорубку. Фарш посолить, поперчить, добавить молоко, тщательно вымесить, сформировать биточки, обвалять их в муке и обжарить в масле. Затем биточки выложить в корзину пароварки. Дно корзины предварительно выстлать зеленью эстрагона. В пароварку налить воду, положить в нее душистый перец и готовить биточки на пару до полуготовности.

К этому времени приготовить гарнир: картофель, морковь и лук почистить. Картофель и морковь нарезать кубиками. Лук нашинковать соломкой. Овощи обжарить по отдельности на сковороде в сливочном масле, затем смешать, добавить зеленый горошек и толченый чеснок. Овощную смесь выложить в чашу пароварки, посолить, добавить оставшееся масло и влить куриный бульон. Как только биточки будут наполовину готовы, открыть пароварку, поместить в нее чашу с гарниром и продолжить приготовление блюда.

Тем временем приготовить соус: в глубокой сухой сковороде поджарить муку до бежевого цвета, немного охладить, смешать с маслом, вином и томатной пастой. Смесь нужно тщательно размешать, чтобы не было комочков. Влить сметану и бульон, посолить, поперчить, довести до кипения и проварить не более пяти минут.

Печень куриная с овощами

Компоненты

Печень куриная – 300 г Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Сладкий перец – 1 шт. Соль и молотый перец – по вкусу Масло топленое – 2–3 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана

Способ приготовления

Печень нарезать маленькими кусочками, обжарить в растительном масле, выложить в чашу пароварки, посолить и поперчить. Морковь и лук мелко нашинковать, обжарить в сливочном масле и выложить на печень. Сверху положить нашинкованный соломкой сладкий перец. Залить сметаной и добавить оставшееся масло. Включить прибор и готовить блюдо

на пару 15–25 минут.

Суфле куриное

Компоненты

Филе курицы – 300 г Яйцо сырое – 1 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Молоко – 1/4 стакана Вино столовое белое – 2 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо пропустить 2–3 раза через мясорубку с мелкой решеткой. В фарш добавить вино, размягченное сливочное масло и молоко, тщательно перемешать и протереть через сито. Полученную массу охладить и тщательно взбить. Отдельно хорошо взбить куриный белок и соединить его с мясной массой, посолить и еще раз всю массу взбить. Формочки смазать маслом, посыпать молотыми сухарями и заполнить их на 1/3 приготовленным фаршем. Формочки с фаршем поместить на решетку пароварки, накрыть их фольгой, включить прибор и готовить суфле на пару.

Пудинг из куриной печени

Компоненты

Куриная печень *– 250 г Чеснок – 2 зубчика Яйца сырые – 2 шт. Укроп молотый – 1 чайная ложка Соль и молотый перец – по вкусу Сметана – 1 стакан*

Способ приготовления

Куриную печень с чесноком пропустить два раза через мясорубку, добавить сметану и укроп, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Затем в фарш добавить взбитый куриный белок, перемешать и взбить всю массу. Формочки смазать маслом, посыпать толчеными сухарями и заполнить их наполовину печеночным фаршем. Заполненные формочки накрыть фольгой, поместить их в корзину пароварки и готовить блюдо до полной готовности.

Индейка паровая

Компоненты

Индейка – 800 г Масло оливковое – 3 столовые ложки Лимонный сок – 4 столовые ложки Гранатовый сок – 4 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу Зелень кинзы – 1 пучок Кориандр молотый – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Мясо индейки промыть, обсушить полотенцем, нарезать порционными кусками, натереть каждый кусок перцем, полить смесью фруктовых соков и выдержать в холодильнике 2–3 часа. Затем маринованные куски индейки посолить и обжарить на сковороде в оливковом масле до образования золотистой корочки. Жареную индейку положить в корзину пароварки, предварительно выстланную зеленью. В пароварку налить воду, в воду добавить кориандр, включить прибор и готовить мясо на пару.

Индейка с капустой

Компоненты

Индейка – 800 г Мука – 1 столовая ложка Масло сливочное – 3–4 столовые ложки Капуста белокочанная – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Тмин – 1 чайная ложка Паприка – 1 чайная ложка Бульон куриный – 2 стакана Перец душистый – 5–6 горошин Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку нарезать маленькими кусочками, посолить, обвалять в муке и обжарить на сковороде в сливочном масле до образования румяной корочки. Жареную индейку выложить в чашу пароварки, посыпать паприкой и положить пряности.

Лук и капусту нашинковать соломкой, посолить, смешать с тмином и выложить на индейку. Залить горячим бульоном, включить пароварку и готовить блюдо до его полной готовности.

Индейка с томатами

Компоненты

Индейка – 400 г Помидоры – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Паприка – 1 чайная ложка Масло топленое – 3 столовые ложки Вино сухое белое – 0,5 стакана Куриный бульон – 2/3 стакана Мука – 1 столовая ложка Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку нарезать маленькими кусочками, посыпать мелко нарубленным чесноком, залить вином и выдержать 2–3 часа в холодильнике. Затем мясо вынуть, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в топленом масле до образования румяной корочки. В этом же масле поджарить лук. Индейку с луком выложить в чашу пароварки, посыпать паприкой, сверху положить нарезанные дольками помидоры, влить горячий куриный бульон

и маринад, в котором мариновалась индейка. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Индейка под фруктовым соусом

Компоненты Индейка – 700 г

Лимонный сок – 3 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Ананасовый сок – 2 столовые ложки Апельсиновый сок – 2 столовые ложки Масло сливочное – 3 столовые ложки Зелень сельдерея – 1 пучок Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку нарезать порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком и выдержать 2–3 часа в холодильнике. Затем куски индейки посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить со всех сторон в сливочном масле до образования золотистой корочки. Жареную индейку выложить в корзину пароварки на зелень сельдерея и готовить птицу на пару до полной готовности около 40 минут.

Готовые куски индейки выложить на блюдо. Смешать сметану с ананасовым и апельсиновым соком и полить этим соусом индейку.

Индейка с морковью в сливочном соусе

Компоненты

Индейка – 600 г Морковь – 300 г Масло сливочное – 4 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Рубленая зелень петрушки и кинзы – по 2–3 столовые ложки Вода – 1–1,5 стакана Сыр – 100 г Сливки – 1 стакан Коньяк – 2–3 чайные ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку нарезать небольшими кусочками, обжарить со всех сторон в сливочном масле, выложить в чашу пароварки, посолить и поперчить. Морковь и лук почистить, нашинковать, обжарить в сливочном масле, выложить в чашу на мясо, посыпать рубленой зеленью и залить горячей водой. Включить пароварку и готовить блюдо до полной готовности.

Приготовить соус: сыр натереть на терке, развести его в горячих сливках, добавить коньяк, тщательно перемешать, затем влить полстакана сока, полученного от приготовления блюда, перемешать и проварить на плите 3–4 минуты. Приготовленным соусом полить блюдо.

Утка в лимонном соусе

Компоненты

Утка – 800 г Бульон куриный – 1 стакан Лимон – 2 шт. Зелень петрушки – 1 пучок Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Утку разрезать на порционные куски, полить соком, выжатым из двух лимонов, и положить на 2 часа в холодильник. Затем куски утки посолить и поперчить, обжарить на сковороде в собственном жире и выложить в корзину пароварки на зелень петрушки. В пароварку налить воду, положить в нее лимонную цедру и готовить утку на пару примерно 40–50 минут.

Утка с картофельным гарниром

Компоненты

Утка – 700 г Картофель – 500 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Мука – 1 столовая ложка Паста томатная —2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Вино столовое белое – 0,5 стакана Вода или куриный бульон – 1,5–2 стакана Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Утку разрубить на маленькие кусочки, положить на сковороду, обжарить в собственном жире, посолить и поперчить, посыпать мукой и еще немного прожарить.

Картофель почистить, нарезать соломкой и обжарить в утином жире. Лук, морковь и коренья нашинковать и также обжарить в утином жире.

Кусочки утки выложить в чашу пароварки, добавить обжаренные овощи, лавровый лист, душистый перец и томатную пасту, перемешать, влить воду или бульон и вино и готовить блюдо на пару.

Утка с яблоками

Компоненты

Утка – 800 г Яблоки антоновские крупные – 4–5 шт. Лук репчатый – 2–3 шт. Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Кориандр молотый – 1 чайная ложка Вода – 1 стакан Мука пшеничная – 1 столовая ложка Зелень сельдерея – 1 пучок Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Утку нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и обжарить на сковороде в собственном жире до образования золотистой корочки. Затем куски утки выложить в корзину

пароварки на зелень. В пароварку налить воду, положить лавровый лист и душистый перец и варить утку на пару почти до готовности.

Лук почистить, нарезать кольцами и обжарить на сковороде в утином жире до золотистого цвета. Яблоки нарезать дольками, удалив сердцевину. В чашу пароварки положить куски утки, на нее выложить обжаренный лук, затем уложить дольки яблок, посыпать кориандром, влить размешанную с мукой и слегка подсоленную горячую воду и продолжать готовить блюдо на пару.

Утка с рисом

Компоненты

Утка – 800 г Рис – 1 стакан Вода – 2,5 стакана Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Лавровый лист – 1–2 шт. Тмин молотый – 1 чайная ложка Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис тщательно промыть и замочить в воде на 12 часа. Утку разрезать на порционные куски, обжарить на сковороде в собственном жире, выложить в чашу пароварки, посолить и поперчить, добавить пряности. Лук и морковь нашинковать, обжарить в оставшемся утином жире и выложить на утиное мясо. Сверху насыпать ровным слоем рис, залить горячей подсоленной водой и готовить блюдо на пару.

Утка с капустой

Компоненты

Утка – 700–800 г Капуста белокочанная – 500 г Лук репчатый – 1–2 шт. Сметана – 1 стакан Мука – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Утку нарезать порционными кусками, обжарить со всех сторон в собственном жире, посолить и сложить в чашу пароварки.

Капусту нашинковать, сложить в эмалированную кастрюлю, влить немного воды и отварить на плите до полуготовности. Затем капусту с отваром перелить к мясу, сверху положить нарезанный кольцами лук, посолить, влить размешанную с мукой сметану и готовить блюдо на пару.

Раздел 2. Рыбные блюда

Рыба особенно хорошо готовится на пару, поскольку она имеет очень нежную консистенцию и не выносит высоких температурных обработок. Приготовленная на пару рыба полностью сохраняет свою клеточную структуру и так же, как и мясо, по своей питательной ценности значительно превосходит рыбу, приготовленную обычным способом. Очень вкусной получается приготовленная на пару свежая рыба. При покупке рыбы нужно обращать внимание на некоторые отличительные особенности свежей и не совсем свежей рыбы:

1. У свежей рыбы жабры ярко-красные, тушка упругая и эластичная, выпученные и не помутневшие глаза, чешуя и кости отделяются с трудом.

У недоброкачественной рыбы жабры серые, скользкие, глаза впалые, тушка мягкая и легко отходит чешуя.

2. Рыба, которая несколько раз замораживалась и оттаивалась, выглядит тускло, имеет потемневший покров. Пищевая ценность такой рыбы резко снижена.

3. Доброкачественность рыбы можно определить с помощью воды. Если рыбу опустить в воду, то доброкачественная и свежая рыба потонет, недоброкачественная – всплывает.

Чтобы готовить вкусные и полезные рыбные блюда, необходимо знать и учитывать некоторые особенности обработки и приготовления рыбы:

1. Рыбу лучше размораживать при комнатной температуре, до того как она полностью оттает, ее надо выпотрошить. Для более быстрого размораживания рыбы ее нужно поместить в полиэтиленовый пакет, тщательно завязать и поместить в теплую воду. Мыть рыбу рекомендуется только холодной водой.

2. Для лучшего отхождения чешуи свежую или размороженную рыбу надо положить в кипяток на 1 минуту, затем в холодную воду и сразу начинать чистить или можно протереть столовым уксусом и выдержать некоторое время.

3. Если разделанную рыбу побрызгать лимонным соком или слабым раствором уксуса, то специфический запах рыбы исчезнет, а ее мясо станет более ароматным и нежным.

4. Подготовленную рыбу лучше солить за 15–20 минут до приготовления, тогда она не будет крошиться и будет более вкусной.

5. Рыба не будет пахнуть тиной, если ее вымыть в крепком холодном растворе поваренной соли или за 1 час до варки положить в воду с уксусом (2 столовые ложки 8 % уксуса на 1 л

воды).

6. Рыба получается особенно вкусной, если ее подержать перед приготовлением 5-10 минут в молоке.

7. Чтобы ослабить запах ила в речной рыбе, ее нужно готовить с добавлением огуречного рассола или соленого огурца.

Рыба с картофельным гарниром

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Масло растительное – 2–3 столовые ложки Картофель – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Бульон куриный – 1,5–2 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, слегка обжарить со всех сторон в масле. Морковь и лук почистить, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать соломкой и также слегка обжарить в масле.

Картофель почистить и нарезать соломкой.

Затем обжаренную рыбу посолить, поперчить и выложить в чашу пароварки, добавить пряности, на рыбу выложить обжаренные овощи, сверху положить картофель и залить горячим процеженным бульоном. Включить пароварку и продолжить приготовление блюда на пару. Образовавшийся при этом сок можно использовать как подливу к блюду.

Рыба в пивном соусе

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Масло растительное – 3 столовые ложки Лук репчатый – 3 шт. Сок лимонный – 2 чайные ложки Пиво светлое – 1,5 стакана Мед – 1 чайная ложка Мука – 1 столовая ложка Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на порционные куски, немного обжарить со всех сторон в масле, посолить, поперчить и выложить в чашу пароварки. Почистить лук, нарезать кольцами, слегка обжарить в оставшемся масле и выложить на рыбу. Смешать муку с пивом, добавить лимонный сок и мед, перемешать, залить этой смесью рыбу с луком, включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Рыба в сметанном соусе с хреном

Компоненты

Филе морской рыбы – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Сметана – 1 стакан Хрен тертый – 2 чайные ложки Мука – 1 столовая ложка Рыбный бульон – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусками, слегка обжарить в масле, посолить, поперчить и выложить в чашу пароварки. Лук почистить, нарезать соломкой, также обжарить в масле и выложить на рыбу, добавить тертый хрен, влить горячий рыбный бульон и варить рыбу на пару почти до готовности. Затем бульон слить, сметану смешать с мукой и частью бульона, залить этой смесью рыбу и продолжить приготовление блюда на пару.

Хек с луком и чесноком в фольге

Компоненты

Стейки хека – 4 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Чеснок – 3–4 зубчика Лимонный сок – 2 столовые ложки Кетчуп острый – 2 столовые ложки Зелень петрушки рубленая – 2–3 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Стейки рыбы обжарить в растительном масле с обеих сторон, посолить, поперчить и выложить каждый обжаренный стейк на квадратный кусок фольги. Лук почистить, нарезать кольцами, обжарить в масле и выложить равномерно на каждый стейк.

Чеснок очистить от шелухи, растолочь, смешать с лимонным соком и кетчупом. Приготовленным соусом немного полить каждый стейк, посыпать рубленой петрушкой, завернуть стейк в фольгу и выложить в корзину пароварки. Включить прибор и готовить рыбу примерно 20–30 минут. Подавать с картофельным или рисовым гарниром.

Сом в майонезном соусе

Компоненты

Тушка сома – 600 г Лук репчатый – 2–3 шт. Майонез – 0,5 стакана Куриный бульон или вода – 1 стакан Мука – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Сухая приправа для рыбы – 2 чайные ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Разделанную тушку рыбы очистить от чешуи, разрезать на порционные куски, посолить и выложить в чашу пароварки. Нарезанный кольцами лук обжарить в масле и выложить на рыбу. Муку смешать с теплым бульоном и соединить с майонезом, полученной смесью залить рыбу, добавить приправу. Включить пароварку и готовить рыбу на пару.

Рагу рыбное

Компоненты

Рыбное филе – 500 г Бульон рыбный – 1,5 стакана Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 4–5 шт. Морковь – 1 шт. Перец сладкий – 2 шт. Помидоры – 2 шт. Чеснок – 3 зубчика Масло растительное – 2 столовые ложки Сок лимонный – 1 столовая ложка Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, обжарить в масле, посолить и поперчить, сбрызнуть лимонным соком и выложить в чашу пароварки. Лук и морковь почистить, мелко нашинковать, обжарить в масле и выложить на рыбу.

Картофель почистить, нарезать соломкой. Сладкий перец очистить от семян, нашинковать соломкой. Помидоры нарезать тонкими дольками. Чеснок очистить от шелухи и растолочь. Все подготовленные овощи немного посолить и выложить в чашу на рыбу с жареными овощами, залить горячим бульоном, включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Рыба с томатами в сметанном соусе

Компоненты

Филе морской рыбы – 600 г Помидоры – 6 шт. Перец сладкий красный – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Сметана – 1 стакан Масло растительное – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Чеснок – 2 зубчика Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать на порционные куски, слегка обжарить в масле, посолить, поперчить и выложить в чашу пароварки. Лук почистить, нарезать кольцами, обжарить в масле до золотистого цвета и выложить на рыбу.

Сладкий перец очистить от семян, нарезать соломкой и добавить к рыбе.

Помидоры бланшировать в кипятке, остудить, очистить от кожицы, нарезать небольшими дольками и также положить на рыбу. Сверху разложить толченый чеснок. Муку смешать со сметаной, влить горячую воду, тщательно размешать и залить этой смесью рыбу с овощами, добавить пряности. Включить прибор и готовить блюдо на пару.

Скумбрия с луком

Компоненты

Скумбрия – 600 г Вода или рыбный бульон – 1–2 стакана Лук репчатый – 5–6 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Лимонный сок – 1–2 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Чеснок – 2 зубчика Перец душистый – 8-10 горошин Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тушки скумбрии разделать: удалить головы, плавники и внутренности, очистить от чешуи, промыть и разрезать на порционные куски, обжарить в растительном масле, посолить и выложить в чашу пароварки.

Почистить лук, нарезать кольцами, также обжарить в масле и выложить на рыбу. Развести муку в теплой подсоленной воде или бульоне, добавить лимонный сок, хорошо перемешать и залить этой смесью рыбу с луком, добавить пряности и толченый чеснок.

Включить пароварку и готовить блюдо до готовности.

Судак в огуречном соусе

Компоненты

Судак – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Соленый огурец – 2 шт. Вода или рыбный бульон – 1 стакан Лимонный сок – 1 столовая ложка Мука – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Зелень петрушки с корешками – 1 пучок Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

У тушки рыбы удалить голову, плавники и внутренности, очистить от чешуи, промыть и разрезать на порционные куски, обжарить со всех сторон в растительном масле, посолить, поперчить и выложить в чашу пароварки. Лук нарезать кольцами, обжарить в масле и добавить к рыбе. Соленый огурец нарезать мелкими кубиками, зелень порубить вместе с корешками и также добавить к рыбе.

Муку развести в теплой воде, влить лимонный сок, размешать и полученной смесью залить рыбу, добавить пряности и рубленую зелень. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Рыба с шампиньонами

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Шампиньоны – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Сметана – 1 стакан Масло растительное – 4 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Вода – 0,5–1 стакан Зелень петрушки – 1 пучок Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Шампиньоны нарезать небольшими кусочками, лук нарезать маленькими кубиками, шампиньоны с луком обжарить в масле на сковороде и выложить в чашу пароварки. Филе рыбы нарезать порционными кусками, посолить, слегка обжарить в масле и выложить в корзину пароварки, выстланную зеленью петрушки. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить рыбу до полуготовности. Затем рыбу переложить в корзину пароварки к грибам с луком. Муку развести в теплой воде и смешать со сметаной, немного посолить, приготовленной смесью залить рыбу с грибами, добавить пряности и продолжить приготовление блюда на пару.

Тунец с овощами и чесноком в фольге

Компоненты

Тунец – 4 стейка Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки Чеснок – 4 зубчика Помидоры – 4 шт. Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Стейки обжарить в масле с двух сторон, посолить, поперчить и выложить на квадратные куски фольги. Овощи почистить, нарезать небольшими кубиками, обжарить в масле и выложить равномерно на стейки. Помидоры нарезать тонкими дольками и также равномерно разложить на рыбу. Сверху положить немного толченого чеснока, посолить, тщательно упаковать рыбу в фольгу и выложить в корзину пароварки. Включить прибор и готовить рыбу на пару.

Треска в молочном соусе

Компоненты

Филе трески – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Мука – 2 столовые ложки Молоко – 1,5 стакана Масло растительное – 1 столовая ложка Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусочками, посолить, поперчить и выложить в чашу пароварки. Лук нарезать соломкой, слегка обжарить в масле

и выложить на рыбу. Муку развести в теплом молоке и этой смесью залить рыбу с луком. Включить пароварку и готовить блюдо до полной готовности рыбы.

Лосось с сыром в фольге

Компоненты

Тушка лосося – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Сок лимонный – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Майонез – 5–6 столовых ложек Сыр тертый – 4 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Подготовить тушку лосося: удалить голову и плавники, выпотрошить, очистить от чешуи, промыть и разрезать на 4 порционных куска, посолить, поперчить и выложить каждый кусок рыбы на кусок подготовленной фольги. Обжарить в масле нарезанный кольцами лук и разложить на куски рыбы. На каждый кусок лосося положить по столовой ложке сыра. Смешать майонез с лимонным соком и полить этой смесью рыбу. Затем рыбу с луком и сыром тщательно упаковать в фольгу и выложить в корзину пароварки. Готовить рыбу на пару.

Тефтели рыбные в томатном соусе

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Хлеб белый – 2 ломтика Масло топленое – 1 столовая ложка Томатный соус – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Пропустить через мясорубку рыбное филе, предварительно размоченный в воде и отжатый хлеб, а также очищенную луковицу. Полученный фарш посолить и поперчить, перемешать, сформировать шарики и выложить в чашу пароварки, залить томатным соусом, добавить топленое масло. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Тефтели рыбные в сметанном соусе

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 3 зубчика Хлеб белый – 2 ломтика Масло растительное – 2 столовые ложки Сметана – 1 стакан Сливки – 0,5 стакана Мука – 2 столовые ложки Вода – 0,3 стакана Лавровый лист – 1 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Через мясорубку пропустить рыбу, очищенную луковицу, чеснок и размоченный в воде и отжатый хлеб, фарш посолить и поперчить, хорошо перемешать, сформировать из него шарики, обжарить со всех сторон в масле, положить в чашу пароварки. Муку развести в воде, добавить сметану и сливки, перемешать и залить этой смесью тефтели, положить лавровый лист. Включить пароварку и готовить тефтели на пару.

Тефтели рыбные с зеленью

Компоненты

Филе рыбы – 600 г Крапива – 50 г Зеленый лук – 100 г Чесночная зелень – 50 г Яйца – 2 шт. Сметана – 0,5 стакана Паста томатная – 2 столовые ложки Бульон рыбный или овощной – 0, 5 стакана Лавровый лист – 1 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу пропустить через мясорубку.

Крапиву выдержать в кипятке 1 минуту, вынуть, затем отжать, хорошенько стряхнуть воду и пропустить через мясорубку вместе с зеленым луком и чесноком, смешать с рыбным фаршем, добавить яйца, посолить и поперчить, все хорошо перемешать, сформировать небольшие шарики и положить в чашу пароварки.

Сметану смешать с томатной пастой и горячим бульоном, посолить, поперчить и этой смесью залить тефтели, добавить лавровый лист. Включить пароварку и готовить тефтели на пару.

Рыбные котлеты в молочном соусе

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Хлеб белый – 2 ломтика Яйцо сырое – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Молоко – 1,5 стакана Сухари панировочные – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Масло сливочное – 1 столовая ложка Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Через мясорубку пропустить рыбу, очищенную луковицу и предварительно смоченный в половине стакана молока и отжатый хлеб, фарш посолить и поперчить, добавить яйцо, хорошо перемешать и сформировать из него котлеты. Приготовленные котлеты обвалять в сухарях и обжарить на сковороде в растительном масле, затем выложить в чашу пароварки, влить размешанное с мукой молоко, положить сливочное масло и готовить котлеты на пару.

Рыба паровая со шпинатом

Компоненты

Филе морской рыбы – 400 г Шпинат – 300 г Масло растительное – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Майонез – 4 столовые ложки Сливки – 1/4 стакана Хрен тертый – 1 столовая ложка Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу разрезать на порционные куски, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить со всех сторон в масле. Корзину пароварки выстлать шпинатом, выложить на зелень обжаренную рыбу, включить пароварку и готовить рыбу еще несколько минут до готовности.

Смешать майонез с тертым хреном и развести сливками, смесь посолить, поперчить, довести до кипения и прокипятить 2–3 минуты. Подавать рыбу со шпинатом и приготовленной подливой.

Тельное рыбное

Компоненты

Филе морской рыбы – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Яйца вареные – 2 шт. Молоко – 0,3 стакана Мука пшеничная – 2 столовые ложки Рубленая зелень кинзы – 2–3 столовые ложки Зелень петрушки – 1 пучок Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мелко нарезать лук, зелень и яйца, смешать, добавить немного молока, посолить и прогреть на сковороде до загустения массы.

С рыбы снять кожу, филе пропустить через мясорубку, посолить и поперчить, добавить муку и перемешать. Из полученного фарша сформировать тонкие лепешки.

Сверху на лепешки положить приготовленную густую начинку, лепешки с начинкой осторожно скатать в трубочки и закрепить зубочистками. Корзину пароварки выстлать зеленью петрушки, на зелень осторожно выложить рыбные батончики. В пароварку налить воду, положить в нее пряности и готовить блюдо до его полной готовности. Готовые батончики охладить и разрезать на порционные куски. Подавать со свежей зеленью.

Форель в соевом соусе

Компоненты

Филе форели – 500 г Лук зеленый – 1 маленький пучок Перец сладкий – 1 шт. Соевый соус – 4–5 столовых ложек Лимонный сок – 1–2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на порционные куски, сбрызнуть лимонным соком и выдержать в холодильнике 30 минут, затем посолить, поперчить, обмазать соевым соусом и выложить каждый кусок рыбы на фольгу, вырезанную в виде большого квадрата. Поверх рыбы положить нарезанный кольцами сладкий перец и посыпать зеленым луком. Затем рыбу упаковать в фольгу и выложить в корзину пароварки. Готовить на пару.

Рыба в винном соусе

Компоненты

Филе окуня – 500 г Корешки петрушки – 2–3 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Мука – 1–1,5 столовые ложки Вино сухое белое – 1 стакан Лимонный сок – 2 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать на порционные куски, сбрызнуть уксусом и выдержать в холодильнике 30–40 минут, затем посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Корзину пароварки выстлать зеленью кинзы и петрушки, на зелень положить обжаренную рыбу. В пароварку налить воду, положить в нее пряности и готовить рыбу на пару.

Морковь и корешки петрушки почистить, мелко нашинковать и тушить в масле. Затем в тушеные овощи влить вино, добавить немного соли и перец, довести до кипения и немного проварить. Перед подачей на стол полить рыбу приготовленной подливой.

Камбала с овощами и зеленью

Компоненты

Филе камбалы – 500 г Морковь – 2 шт. Картофель – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Перец болгарский – 2 шт. Рубленая зелень петрушки – 3–4 столовые ложки Рубленый зеленый лук – 3–4 столовые ложки Масло растительное – 3–4 столовые ложки Майонез – 0,5 стакана Вода или бульон (рыбный или куриный) – 1 стакан Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, слегка обжарить в масле, посолить, поперчить и выложить в чашу пароварки.

Овощи почистить, репчатый лук и перец нарезать кольцами, морковь и картофель – кружочками. Затем репчатый лук и морковь обжарить в масле и выложить на рыбу, сверху положить картофель и сладкий перец, все посыпать мелко нарубленным чесноком, рубленой петрушкой и зеленым луком. Влить горячую подсоленную воду или бульон, смешанный с майонезом, положить пряности, включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Треска со свеклой

Компоненты

Филе трески – 500 г Свекла *красная отварная – 2 шт. Сок лимонный – 2 столовые ложки Вино сухое белое – 0,25 стакана Сметана – 1 неполный стакан Сливки – 0,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Имбирь молотый – 1 чайная ложка Перец молотый и соль – по вкусу*

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком и поставить на 30 минут в холодильник.

Свеклу почистить и натереть на крупной терке, посолить, поперчить.

Рыбу вынуть из холодильника, посолить и поперчить, выложить в чашу пароварки, сверху положить свеклу. Приготовить соус: смешать муку со сливками и вином, добавить сметану и молотый имбирь, тщательно перемешать. Приготовленным соусом залить рыбу со свеклой и готовить на пару.

Окунь с репой и тыквой

Компоненты

Филе морского окуня – 500 г Морковь – 1–2 шт. Репа средняя – 2–3 шт. Тыква – 200 г Сок лимонный – 1 столовая ложка Мука – 3–4 столовые ложки Молоко – 1,5 стакана Сметана – 0,5 стакана Сливки – 0,5 стакана Масло топленое – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком и выдержать в холодильнике 30 минут. Затем рыбу посолить, поперчить, обвалять в муке, обжарить в топленом масле и выложить в чашу пароварки. На оставшемся масле обжарить натертую на крупной терке морковь и выложить на рыбу. Остальные овощи почистить, также натереть на крупной терке и добавить к рыбе. Смешать молоко, сливки и сметану, посолить, добавить две столовые ложки муки, еще раз перемешать и залить этим соусом рыбу с овощами. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Карп с чесноком

Компоненты

Карп – 2 шт. Яйцо – 1 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Лимонный сок – 2 столовые ложки Чеснок – 4 зубчика Сухая приправа для рыбы – 2 чайные ложки Сметана – 4–5 столовых ложек Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

У тушек карпа удалить головы и плавники, выпотрошить, очистить от чешуи, промыть и обсушить. Затем разрезать пополам, посолить, поперчить, обмакнуть во взбитое яйцо и обжарить в масле. Смешать лимонный сок со сметаной и толченым чесноком и обмазать этим соусом рыбу. Затем рыбу выложить на фольгу в виде большого квадрата, подготовленную для каждого куска рыбы. Тщательно упаковать рыбу в фольгу, положить в корзину пароварки, включить прибор и готовить на пару.

Судак в яблочном соусе

Компоненты

Филе судака – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Яблоки антоновские – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Вино сухое белое – 1 стакан Мука – 1–2 столовые ложки Перец душистый – 5–6 горошин Зелень петрушки – 1 пучок Лавровый лист – 1–2 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на порционные куски, полить вином и выдержать час в холодильнике. Затем рыбу вынуть из маринада, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить со всех сторон в масле. На оставшемся масле обжарить нарезанный соломкой репчатый лук. Жареную рыбу выложить в корзину пароварки, предварительно выстланную зеленью петрушки.

Яблоки разрезать на 4 части, удалить сердцевину, очистить от кожицы, мелко нарезать и выложить в чашу пароварки, добавить жареный лук и остатки муки и влить маринад из-под рыбы.

В пароварку налить воду, положить в нее душистый перец и лавровый лист и готовить на пару одновременно рыбу и яблочный соус.

Пикша с капустой

Компоненты

Филе пикши – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Капуста белокочанная – 300 г Паста томатная – 1 столовая ложка Масло растительное – 5 столовых ложек Вино сухое белое – 0,5 стакана Рыбный бульон – 1 стакан Перец душистый – 7–8 горошин Лавровый лист – 2 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле на сковороде, добавить томатную пасту и еще немного прожарить, затем добавить нашинкованную капусту, влить несколько столовых ложек кипятка, перемешать и потушить под крышкой почти до готовности капусты.

Рыбу нарезать маленькими кусочками, посолить, поперчить и выложить в чашу пароварки, добавить пряности, сверху положить капусту с луком, залить смесью вина и бульона и готовить блюдо на пару.

Щука с овощами в фольге

Компоненты

Щука – 800 г Лимонный сок – 2–3 столовые ложки Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 5–6 зубчиков Майонез – 0,5 стакана Мука – 2 столовые ложки Масло растительное – 3–4 столовые ложки Сыр тертый – 2–3 столовые ложки Перец душистый – 8-10 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Тушку щуки выпотрошить, удалить голову и плавники, очистить от чешуи, промыть и обсушить, полить со всех сторон лимонным соком и выдержать в холодильнике 1 час, затем нарезать на порционные куски, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить со всех сторон в масле. Чеснок тщательно растолочь, смешать с майонезом, добавить тертый сыр и все тщательно перемешать. Приготовленной пастой обмазать куски рыбы и выложить их на фольгу в виде большого квадрата, подготовленную для каждого куска рыбы

Морковь и лук почистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле и равномерно выложить на рыбу. Каждый кусок рыбы тщательно завернуть в фольгу и положить в корзину пароварки. Готовить на пару.

Ледяная рыба с цветной капустой

Компоненты

Ледяная рыба – 600 г Капуста цветная – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Мука – 2 столовые ложки Яйцо – 1 шт. Сметана – 0,5 стакана Вино сухое – 0,5 стакана Молоко – 1 стакан Масло растительное – 5 столовых ложек Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

У рыбы удалить головы и плавники, выпотрошить, очистить от чешуи, хорошо промыть, обсушить, нарезать на порционные куски, посолить и поперчить, обвалять в муке и обжарить в масле со всех сторон, затем сложить в чашу пароварки, добавить пряности.

Почистить лук и морковь, нашинковать соломкой, обжарить в масле и выложить на рыбу.

Цветную капусту разобрать на соцветия, обдать кипятком, нарезать кусочками, смешать с жареными овощами и измельченной зеленью, посолить и также выложить на рыбу. Смешать яйцо со сметаной, добавить вино и молоко, тщательно перемешать и полученной смесью залить рыбу с овощами. Готовить на пару.

Зубатка со стручками фасоли

Компоненты

Филе зубатки – 600 г Мука – 2 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Зеленые стручки фасоли – 400 г Масло растительное – 4 столовые ложки Вино сухое белое – 0,5 стакана Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Стручки фасоли отварить на плите в подсоленной воде до готовности.

Филе рыбы нарезать на порционные куски, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить со всех сторон в масле. Обжаренную рыбу вместе с маслом сложить в чашу пароварки.

Почистить и мелко нарезать лук, обжарить в масле и выложить на рыбу. Сверху положить отваренные стручки фасоли, добавить немного горячего бульона, в котором варилась фасоль, и влить вино. Включить пароварку и готовить блюдо до полной готовности рыбы.

Окунь с морской капустой

Компоненты

Филе окуня – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Брикет морской капусты – 400 г Масло растительное – 3 столовые ложки Майонез – 0,5 стакана Сметана – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Морскую капусту промыть и отварить в подсоленной воде до готовности, еще раз промыть и нарезать соломкой.

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить.

Морковь и лук почистить, мелко нарезать и обжарить в масле.

В чашу пароварки положить рыбу, морскую капусту и жареные овощи. Залить смесью майонеза и сметаны. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Окунь с зеленью и томатами

Компоненты

Филе окуня – 500 г Помидоры – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Зелень сельдерея, укропа и петрушки – 200 г Масло растительное – 0,5 стакана Орехи грецкие молотые – 3 столовые ложки Чеснок – 2 зубчика Майонез – 0,5 стакана Рыбный бульон – 1 стакан Мука – 2–3 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, обвалять в муке, обжарить в масле и выложить в чашу пароварки. Лук почистить, мелко нарезать, также обжарить в масле и выложить на рыбу. Помидоры нарезать дольками, зелень измельчить и вместе с помидорами положить поверх рыбы.

Чеснок тщательно растолочь, смешать с оставшимся маслом и майонезом, добавить молотые орехи и оставшуюся муку, влить горячий бульон, перемешать, посолить и поперчить и залить этой смесью рыбу с овощами и зеленью. Включить пароварку и готовить рыбу на пару.

Судак со сладким перцем

Компоненты

Судак – 500 г Лук репчатый – 3 шт. Перец сладкий – 3 шт. Помидор – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Чеснок – 3 зубчика Бульон рыбный – 1–1,5 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу выпотрошить, отделить голову и хвост, филе отделить от костей и нарезать на порционные куски. У головы удалить жабры и глаза. Из головы, хвоста и костей сварить бульон. Куски рыбного филе посолить и поперчить, обвалять в муке, обжарить в масле на сковороде и выложить в чашу пароварки.

Лук почистить, нарезать полукольцами и обжарить в масле, добавить нашинкованный соломкой сладкий перец, немного прожарить вместе с луком, затем добавить очищенный от кожицы и нарезанный дольками помидор и прожарить еще некоторое время и выложить на рыбу, залить горячим подсоленным бульоном, добавить толченый чеснок. Включить пароварку и готовить блюдо до готовности рыбы.

Подавать со свежей зеленью и картофельным гарниром.

Рыба с белыми грибами

Компоненты

Филе рыбное – 500 г Мука – 0,5 стакана Сметана – 1 неполный стакан Бульон рыбный или овощной – 1 стакан Картофель – 4 шт. Лук репчатый – 2–3 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Грибы белые – 5–6 шт. Масло топленое – 3–4 столовые ложки Чеснок – 3–4 зубчика Зелень петрушки – 1 пучок Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на порционные куски, посолить, поперчить, обвалять в муке, обжарить в растительном масле и выложить в корзину пароварки, выстланную зеленью петрушки.

Лук почистить, нарезать полукольцами и вместе с мелко нарезанными грибами обжарить в топленом масле, добавить нарезанный соломкой картофель и все вместе обжарить до появления румяной корочки. Жареные овощи выложить в чашу пароварки, сверху положить толченый чеснок, влить сметану и залить горячим бульоном. Включить пароварку и готовить на пару одновременно рыбу и гарнир.

Палтус с яблоками

Компоненты

Филе палтуса – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Лимон – 1 шт. Яблоки – 4–5 шт. Вино сухое белое – 1 стакан Масло растительное – 3 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Бульон рыбный, овощной или куриный – 1 стакан Мука – 1 столовая ложка Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать кусочками, из лимона выжать сок, полить им рыбу и выставить на час в холодильник.

Лук и яблоки почистить, мелко нарезать и слегка обжарить в масле.

В чашу пароварки выложить рыбу, посолить и поперчить, сверху на рыбу положить жареный лук с яблоками, посыпать двумя ложками измельченной лимонной цедры, влить горячий рыбный бульон и разведенное с мукой вино, добавить лавровый лист, включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Солянка рыбная

Компоненты

Филе речной рыбы – 600 г Капуста квашеная – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Огурцы соленые – 2–3 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Мука пшеничная – 1 столовая ложка Рыбный или овощной бульон – 1,5 стакана Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить, обвалять в муке и слегка обжарить в растительном масле. Соленые огурцы нарезать мелкими кубиками.

Квашеную капусту слегка отжать и обжарить в масле на сковороде, добавить измельченный лук и еще немного прогреть, затем добавить измельченные огурцы, перемешать и тушить 10–15 минут. Половину тушеной овощной смеси переложить в чашу пароварки, на нее положить подготовленные кусочки рыбы, а сверху – оставшуюся половину овощной смеси, залить горячим бульоном и добавить пряности. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо на пару примерно 1 час.

Рыба в горчичном соусе

Компоненты

Филе рыбы – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Помидоры – 3 шт. Горчица столовая – 1 столовая ложка Мука – 2 столовые ложки Сметана – 1 стакан Майонез – 0,5 стакана Масло растительное – 3 столовые ложки Перец душистый – 6–7 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусками, посолить, обвалять в муке и обжарить со всех сторон в растительном масле. Лук почистить, нарезать кольцами и также обжарить в масле. В чашу пароварки выложить жареную рыбу и лук, сверху положить нарезанные кружочками помидоры. Смешать сметану с майонезом и горчицей и залить этой смесью рыбу с помидорами. Включить пароварку и готовить блюдо на пару до полной готовности рыбы. Готовую рыбу вынуть, в горячий соус добавить столовую ложку муки, тщательно перемешать и проварить соус на пару еще 10 минут. Подавать рыбу с приготовленным горячим соусом.

Рыба паровая в кефире

Компоненты

Филе трески – 600 г Помидоры – 3–4 шт. Лук репчатый – 2 шт. Кефир – 1,5 стакана Масло растительное – 3–4 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Лимонный сок – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нарезать полукольцами и немного обжарить в масле.

Филе рыбы нарезать порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком, посолить и обжарить в растительном масле до образования румяной корочки. Затем рыбу выложить в чашу пароварки, сверху положить жареный лук и нарезанные кружочками помидоры. Залить кефиром, посыпать тертым сыром. Включить пароварку и готовить блюдо на пару до полной готовности рыбы.

Окунь со свининой и грибами

Компоненты

Филе морского окуня – 500 г Свиная вырезка – 250 г Грибы белые свежие – 300 г Сало свиное – 100 г Мука – 1,5–2 столовые ложки Соль и черный молотый перец – по вкусу

Способ применения

Сало нарезать маленькими кубиками, положить на горячую сковороду, растопить, а шкварки убрать. Вырезку нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и обжарить в сале до румяной корочки.

Белые грибы почистить, промыть, ошпарить кипятком, затем нашинковать и обжарить в сале. Рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить со всех сторон в сале до образования румяной корочки. Жареную рыбу выложить в чашу пароварки, добавить обжаренные грибы и свинину, всыпать оставшуюся муку и залить горячей водой, чтобы она слегка покрыла содержимое чаши. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо на пару.

Рыба с шампиньонами в огуречном рассоле

Компоненты

Филе рыбное – 400 г Шампиньоны – 6 шт. Соленый огурец – 1 шт. Лимонный сок – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Рыбный бульон – 0,5 л Огуречный рассол – 0,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю и слегка потушить в 5 столовых ложках огуречного рассола.

Грибы почистить, промыть и отварить до готовности в течение 25 минут. Готовые грибы вынуть и нашинковать. Лук нашинковать и обжарить в небольшом количестве сливочного масла.

В чашу пароварки положить тушеную рыбу, нарезанный кубиками соленый огурец, жареный лук и грибы и залить приготовленным соусом. Для приготовления соуса нужно муку прожарить с оставшимся количеством масла, охладить и осторожно ввести в рыбный бульон, растереть образовавшиеся комочки, затем добавить огуречный рассол и перемешать. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо на пару.

Голубцы рыбные

Компоненты

Филе пикши – 500 г Масло топленое – 4 столовые ложки Лук репчатый – 1–2 шт. Капуста белокочанная – 1 маленький кочан Вода *– 1 стакан Майонез – 0,25 стакана Вино столовое белое – 0,25 стакана Томатный соус – 2–3 столовые ложки Рубленая зелень кинзы – 2–3 столовые ложки Соль и молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в топленом масле, там же обжарить мелко нарезанный лук.

Кочан капусты осторожно разобрать на листья. Листья положить в корзину пароварки и пропарить их 10 минут. Затем листья вынуть, обсушить полотенцем, на каждый лист выложить порциями рыбу с луком, посыпать рубленой зеленью и завернуть конвертиком.

Голубцы выложить в чашу пароварки, залить их горячей подсоленной водой, добавить смесь майонеза с вином и томатным соусом. Включить пароварку и готовить голубцы на пару примерно 30–40 минут.

Семга с овощами

Компоненты

Филе семги – 300 г Морковь средняя – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Сухая приправа для рыбных блюд – 2 чайные ложки Бульон рыбный или куриный – 1 стакан Соль и черный молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Семгу нарезать маленькими кусочками, посолить, поперчить и сложить в чашу пароварки.

Морковь натереть на крупной терке. Лук нарезать соломкой. Помидоры нарезать тонкими дольками. Все овощи выложить поверх рыбы, влить горячий бульон, добавить пряности. Включить пароварку, предварительно налив в нее воду, и готовить блюдо на пару около 50 минут.

Палтус в апельсиновом соусе

Компоненты

Филе палтуса – 600 г Лимонный сок – 1 столовая ложка Апельсиновый сок – 4 столовые ложки Чеснок – 2 зубчика Аджика – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусками. Чеснок почистить, растолочь, смешать с аджикой, лимонным и апельсиновым соком. Приготовленным маринадом тщательно полить куски рыбы и выдержать в холодильнике 1 час. Затем маринованную рыбу посолить и по отдельности выложить на подготовленную фольгу, аккуратно упаковать рыбу в фольгу, положить в корзину пароварки и готовить блюдо на пару примерно 20–30 минут.

Сом в морковном соусе

Компоненты

Сом – 600 г Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Лимонный сок – 2 столовые ложки Масло растительное – 1–2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку Соль и черный молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Тушку сома нарезать порционными кусками, натереть растительным маслом. Морковь почистить и натереть на мелкой терке. Лук очень мелко нарезать. Чеснок растолочь. Смешать морковь с луком и чесноком, добавить лимонный сок, тщательно перемешать. Приготовленный пастой смазать куски рыбы и выдержать в холодильнике 1 час. Затем рыбу вместе с маринадной пастой выложить на подготовленную фольгу, посолить, посыпать мелко нарубленной зеленью, каждый кусок рыбы упаковать в фольгу и уложить в корзину пароварки. Готовить рыбу на пару.

Осетрина с грибами и картофелем

Компоненты

Осетрина – 300 г Грибы белые – 200 г Мука – 1 столовая ложка Масло сливочное -3-4 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Картофель – 3–4 шт. Сметана – 1,5 стакана Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Осетрину нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в масле. Грибы почистить, промыть, нарезать маленькими ломтиками и обжарить в масле. Картофель почистить, нарезать соломкой. Лук нарезать кольцами. Картофель с луком по отдельности также обжарить в масле. В чашу пароварки выложить осетрину, на нее положить грибы, затем жареный лук и последним должен быть картофель. Приготовить соус: в сковороде нагреть до кипения сметану, добавить чайную ложку муки и масла, тщательно перемешать и прокипятить 1 минуту. Горячим соусом залить рыбу с грибами и овощами. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо на пару.

Рыбный пудинг

Компоненты

Филе трески – 500 г Хлеб белый без корок – 2 ломтика Молоко – 0,5 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Яйца – 2 шт. Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы пропустить мясорубку с мелкой решеткой. Хлеб размочить в молоке, слегка отжать и также пропустить через мясорубку. Фарш перемешать и еще раз пропустить через мясорубку. Затем фарш посолить и поперчить, добавить сырые желтки и столовую ложку сливочного масла и тщательно перемешать. Яичные белки хорошо взбить миксером, соединить с фаршем и все вместе еще раз взбить миксером. Подготовленный таким образом фарш выложить в смазанную маслом форму, поставить в пароварку и готовить блюдо на пару около 20 минут.

Рыбный пудинг с помидорами

Компоненты

Филе рыбы отварное – 400 г Помидоры – 300 г Масло растительное – 2 столовые ложки Яйца – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Помидоры опустить в кипяток на 2 минуты, вынуть, остудить, снять с них кожицу, нарезать и прожарить в растительном масле. Филе рыбы мелко нарезать, соединить с помидорами и измельчить блендером. В фарш добавить взбитые яйца, посолить, поперчить, тщательно перемешать, выложить в смазанную маслом форму, поместить в пароварку и готовить на пару.

Рыбные кнели

Компоненты

Филе рыбное – 300 г Белый хлеб – 50 г Молоко – 0,25 стакана Сливки – 0,25 стакана Яйца – 2 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Хлеб размочить в молоке и слегка отжать. С рыбы снять кожу, а мякоть трижды пропустить через мясорубку вместе с размоченным хлебом, в фарш добавить соль, сливки и взбитые яичные белки, массу тщательно перемешать и хорошо взбить. Сформировать кнели, сложить их в смазанную маслом чашу пароварки, залить горячей водой и готовить на пару.

Рыбное суфле

Компоненты

Филе рыбы – 400 г Молоко – 0,5 стакана Яйца – 2 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Мука – 0,5 столовой ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Муку прожарить на сухой сковороде, влить молоко, тщательно перемешать и прокипятить соус в течение 2–3 минут. Рыбу положить в чашу пароварки, залить водой и отварить до готовности на пару. С вареной рыбы снять кожу, а мякоть пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. В фарш добавить соль, две столовые ложки сливочного масла, яичные желтки и приготовленный молочный соус, все тщательно перемешать и взбить миксером. Отдельно взбить яичные белки, соединить с рыбной массой и еще раз все вместе взбить.

Форму для пудинга смазать сливочным маслом, выложить туда взбитую массу, прикрыть фольгой, поставить в пароварку и готовить блюдо на пару.

Креветки паровые

Компоненты

Креветки – 500 г Чеснок – 2–3 зубчика Лимонный сок – 3 столовые ложки Перец молотый – 1/4 чайной ложки Зелень кинзы или петрушки – 1 пучок Масло оливковое – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Чеснок почистить, растолочь, добавить перец, влить лимонный сок и тщательно перемешать. Приготовленной смесью смазать креветок и выдержать 30 минут в холодильнике. Затем креветок выложить в корзину пароварки, выстланную зеленью и готовить на пару примерно 10–15 минут. Готовые креветки порозовеют и свернутся колечками. Их вынуть из пароварки, полить маслом, перемешать и остудить.

Креветки в пиве

Компоненты

Креветки – 30–40 шт. Чеснок – 3 зубчика Лимонный сок – 2 столовые ложки Пиво светлое – 2 стакана Соевый соус – 2 чайные ложки Перец красный молотый – 1/3 чайной ложки

Способ приготовления

В чашу пароварки выложить креветок. Чеснок почистить, мелко порубить и добавить к креветкам, посыпать молотым перцем. Смешать лимонный сок с соевым соусом, смесь развести пивом и залить этой смесью креветок. Включить пароварку и готовить блюдо примерно около 25–30 минут.

Раздел 3. Овощные блюда

Приготовленные на пару овощи, особенно в кожуре, полностью сохраняют не только свою клеточную структуру, но и все питательные вещества, витамины, минеральные соли и микроэлементы. Перед приготовлением на пару овощи, как правило, не подвергаются дополнительной обработке, кроме бобовых.

Все сухие бобовые овощи подвергаются предварительному замачиванию в холодной воде.

Сухие семена фасоли замачивают на 6–8 часов в холодной воде, затем воду сливают и наливают новую порцию холодной воды, доводят фасоль до кипения и воду сливают еще раз, снова заливают холодной водой, в которой и варят с добавлением небольшого количества растительного масла для улучшения вкуса фасоли.

Сухой горох замачивают в холодной воде на 1012 часов, чечевицу – на 1–3 часа.

Молодые зеленые стручки фасоли и гороха нужно положить в кипящую подсоленную воду и варить при слабом кипении 10–20 минут.

Прекрасно готовятся на пару нежные листовые овощи, такие как щавель и шпинат.

Картофель с кабачками

Компоненты

Картофель – 3–4 шт. Кабачок небольшой – 1 шт. Масло сливочное – 1 столовая ложка Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Соус томатный – 0,25 стакана Сметана – 0,5 стакана Вода – 0,5 стакана Зелень укропа – 1 пучок Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Очищенный картофель и кабачок нарезать соломкой и выложить в чашу пароварки. Лук нашинковать соломкой, обжарить в сливочном масле, выложить в чашу на овощи. Овощи посолить, поперчить, положить толченый чеснок, влить полстакана горячей воды и сметану, смешанную с томатным соусом. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо на пару примерно 25–30 минут. Подавать блюдо, посыпав свежим рубленым укропом.

Картофель в сметане

Компоненты

Картофель – 500 г Масло сливочное – 2–3 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, разрезать на 4 части, выложить в корзину пароварки и готовить клубни на пару около 10 минут. Затем картофель выложить в смазанную маслом чашу пароварки, посолить, залить сметаной, положить оставшееся масло и готовить блюдо на пару еще 3 минуты. Подавать картофель с рубленым зеленым луком и укропом.

Картофель с мясом в грибном соусе

Компоненты

Картофель – 400 г Говядина без костей – 200 г Грибы свежие – 150 г Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Бульон мясной или грибной – 1–1,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Масло сливочное – 1–1,5 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать кружочками, посолить и обжарить в растительном масле до золотистой корочки. Грибы мелко нарезать и также обжарить в растительном масле вместе с мелко порубленным репчатым луком и морковью.

Мясо нарезать маленькими кубиками, посолить, поперчить, сложить в чашу пароварки, сверху на мясо положить картофель и жареные овощи с грибами. Муку прожарить в небольшом количестве сливочного масла до светло-коричневого цвета, развести в горячем бульоне и залить этой смесью мясо с овощами и грибами. Добавить сметану, оставшееся сливочное масло, перец и соль. Включить пароварку и готовить блюдо на пару до полной готовности мяса.

Картофель паровой с луком и салом

Компоненты

Картофель – 4–5 шт. Сало свиное – 100 г Лук репчатый – 2–3 шт. Соль и молотый перец – по вкусу Вода – 1 неполный стакан Зелень укропа и зеленого лука – по 1 небольшому пучку

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать соломкой. Сало нарезать мелкими кубиками, растопить на сковороде, вынуть шкварки и в растопленном сале слегка обжарить картофель. Затем добавить нашинкованный соломкой репчатый лук и еще немного прожарить. В чашу пароварки выложить жареные овощи вместе с салом, посолить, поперчить, влить горячую воду, включить пароварку и на пару довести блюдо до готовности. Подавать к столу, посыпав рубленой зеленью укропа и лука.

Картофель со свининой и морковью

Компоненты

Картофель – 300 г Морковь – 300 г Свинина жирная – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Мука – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кубиками и обжарить на сковороде в собственном жире, добавить мелко нарезанный лук и прожарить его до золотистого цвета, а затем вместе с жиром переложить в чашу пароварки. Картофель и морковь нашинковать соломкой, положить в чашу поверх мяса, посолить, влить горячую воду так, чтобы вода слегка покрыла овощи, добавить столовую ложку муки и готовить блюдо на пару до полной готовности мяса.

Картофель с куриной печенью

Компоненты

Картофель – 4 шт. Печень куриная – 200 г Масло топленое – 3–4 столовые ложки Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Сметана – 0,5 стакана Сливки – 0,5 стакана Перец черный молотый и соль – по вкусу Зелень укропа и зеленый лук – по 1 маленькому пучку

Способ приготовления

Печень нарезать маленькими кусочками, посолить, поперчить, смазать толченым чесноком, залить смесью сметаны и сливок и поставить на 1 час в холодильник.

Картофель почистить, нарезать соломкой. Морковь и лук также почистить, лук нашинковать соломкой, а морковь натереть на крупной терке. Затем лук с морковью обжарить в столовой ложке топленого масла.

Печень вынуть из холодильника, дать стечь маринаду и слегка обжарить ее в сливочном масле. Жареную печень уложить в чашу пароварки, добавить жареные овощи, а сверху положить картофель. Влить маринад, добавить по вкусу соль и перец и залить содержимое чаши горячей водой так, чтобы вода слегка прикрыла картофель. Включить прибор и готовить блюдо на пару. Подавать к столу, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа и зеленого лука.

Картофель с цветной капустой и кольраби

Компоненты

Картофель – 500 г Капуста кольраби – 200 г Капуста цветная – 200 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 3 шт. Корень петрушки – 2 шт. Масло сливочное – 5 столовых ложек Сливки – 1 стакан Мука – 1 столовая ложка Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Цветную капусту разобрать на соцветия. Стебель кольраби нарезать кусочками. Затем всю капусту сложить в корзину пароварки и готовить на пару около 15 минут.

Картофель почистить, нарезать соломкой и немного обжарить в сливочном масле.

Лук, корни петрушки и морковь нашинковать и также обжарить в сливочном масле.

В чашу пароварки выложить капусту, на нее – жареную морковь с луком и корешками и сверху жареный картофель. Каждый слой овощей посолить и поперчить по вкусу. Смешать муку со сливками, подогреть и горячей смесью залить уложенные овощи. готовить на пару примерно 10–15 минут.

Картофель, фаршированный мясом

Компоненты

Картофель крупный, примерно одинакового размера – 1 кг Говядина отварная – 150 г Свинина отварная – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Бульон мясной – 1,5–2 стакана Мука – 1 столовая ложка Яйцо – 1 шт. Лавровый лист – 1 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре обычным способом до полуготовности, вынуть из отвара, остудить, почистить, с одной стороны картофелин срезать верхушки и осторожно вынуть сердцевину. Затем картофелины осторожно подрумянить со всех сторон на сковороде в растопленном масле, также подрумянить и срезанные верхушки картофелин.

Пропустить через мясорубку отварное мясо и очищенный лук, фарш посолить, поперчить, добавить сырое яйцо и муку, тщательно перемешать.

Этим фаршем начинить клубни картофеля, закрыть срезанными верхушками.

Начиненный картофель уложить в чашу пароварки, положить лавровый лист, залить горячим бульоном, включить пароварку и готовить блюдо на пару. Подавать со свежей зеленью и сметаной.

Картофель, фаршированный грибами

Компоненты

Картофель крупный – 1 кг Грибы сушеные – 70 г Лук репчатый – 2 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана – 1 стакан Грибной или овощной бульон – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, с одной стороны каждого клубня срезать верхушку и осторожно острым ножом вынуть сердцевину, не повредив дна. Подготовленные таким образом клубни обжаривают в смеси масел до золотистого цвета.

Грибы предварительно замочить, затем отварить в подсоленной воде и мелко нарезать, обжарить в масле, добавить мелко нарезанный лук и еще немного прожарить, посолить и перемешать.

Полученным грибным фаршем начинить клубни, уложить в чашу пароварки, залить горячим подсоленным бульоном и сметаной. Включить пароварку и готовить блюдо на пару. Подавать к столу со свежей зеленью.

Картофель, фаршированный творогом

Компоненты

Картофель крупный – 6 шт. Творог – 200 г Яйца – 2 шт. Мука – 1 столовая ложка Брынза тертая – 4 столовые ложки Масло сливочное – 3 столовые ложки Молоко – 2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Смешать творог с яйцами, мукой и тертой брынзой, посолить и тщательно перемешать.

Сырой картофель почистить, разрезать пополам, у каждой половинки удалить середину, не повреждая противоположный конец, затем картофелины обжарить в масле до золотистого цвета. Подготовленные таким образом половинки картофеля начинить творожным фаршем и положить срезом вверх в смазанную маслом чашу пароварки, осторожно влить горячее молоко, немного посолить. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Картофельные клецки, фаршированные рыбой

Компоненты

Картофель – 500 г Филе рыбы – 150 г Лук репчатый – 1 шт. Яйцо вареное *– 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Мука – 130 г Рыбный бульон – 1–1,5 стакана Сметана – 3 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу*

Способ приготовления

Приготовить соус: смешать сметану с одной столовой ложкой растительного масла, одной столовой ложкой муки и рыбным бульоном, тщательно перемешать.

Через мясорубку пропустить рыбное филе и очищенный лук, перемешать и обжарить в масле, затем добавить мелко нарезанное яйцо, посолить, поперчить и все хорошо перемешать.

Картофель почистить, натереть на терке, немного отжать, посолить, смешать с оставшейся мукой, вымесить лепешки и слегка их раскатать. На середину каждой лепешки положить приготовленный фарш, защипать края и придать им форму шариков, обвалять в муке, обжарить в масле и уложить в чашу пароварки, залить приготовленным соусом. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Котлеты картофельные

Компоненты

Картофель – 3 шт. Сливки – 3–4 столовые ложки Яйцо – 1 шт. Мука – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить и отварить до готовности обычным способом. Затем размять, измельчить блендером, посолить по вкусу, влить сливки и взбитый яичный белок и еще раз взбить массу миксером. Из приготовленного фарша сформировать котлеты, обвалять в муке, положить в корзину пароварки, предварительно смазанную маслом, и готовить их на пару 8-10 минут.

Картофель паровой с ветчиной

Компоненты

Картофель – 500 г Ветчина – 300 г Масло топленое – 50 г Зеленый лук – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать тонкими брусочками и обжарить в масле до золотистой корочки. Ветчину также нарезать брусочками и обжарить в масле. В чашу пароварки влить растопленное масло, выложить картофель и ветчину, включить прибор и готовить блюдо на пару 15 минут. Подавать на стол, обильно посыпав рубленым зеленым луком.

Картофель в яично-молочном соусе

Компоненты

Картофель – 500 г Молоко – 1,5 стакана Яйца – 2 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать тонкими кружочками, посолить, поперчить, обжарить в сливочном масле до золотистой корочки и выложить в чашу пароварки. Взбить яйца, соединить их с молоком, еще раз смесь взбить миксером и вылить в картофель. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Картофель с яйцами и сыром

Компоненты

Картофель – 500 г Масло сливочное – 2–3 столовые ложки Яйца – 2 шт. Молоко – 1 стакан Сметана – 1/4 стакана Сыр тертый – 50 г Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре до полной готовности обычным способом, почистить и пропустить через мясорубку. Яйца взбить со сметаной и, постепенно перемешивая, вылить в картофель, размешать миксером.

Молоко вскипятить и ввести в картофель, добавить масло и 50 г тертого сыра, посолить и поперчить, все тщательно перемешать миксером. Полученную массу выложить в смазанную маслом чашу пароварки, включить прибор и готовить блюдо на пару.

Картофель с брынзой и простоквашей

Компоненты

Картофель – 4–5 шт. Простокваша – 1 стакан Яйцо сырое – 1 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Тертая брынза – 3 столовые ложки

Способ приготовления

Яйцо взбить, соединить с простоквашей и еще раз взбить миксером.

Картофель почистить, нарезать соломкой и обжарить в небольшом количестве сливочного масла до образования румяной корочки.

В чашу пароварки выложить слоями часть картофеля, посыпать брынзой, затем опять слой картофеля, посыпать брынзой и т. д. После того как будет уложен весь картофель, залить взбитой с яйцом простоквашей, добавить оставшееся масло, в пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо на пару.

Картофель с овощами в сливочном соусе

Компоненты

Картофель – 500 г Помидоры —100 г Перец сладкий – 2 шт. Сыр тертый – 100 г Масло сливочное – 2–3 столовые ложки Сливки – 1,5 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать соломкой, посолить и поперчить, обжарить в масле до золотистой корочки. Помидоры обдать кипятком, немного остудить, снять с них кожицу, нарезать тонкими дольками. Перец выпотрошить и нарезать соломкой.

В чашу пароварки выложить часть картофеля, на картофель положить слоями помидоры и перец, каждый слой овощей пересыпать тертым сыром, сверху положить оставшийся картофель, залить горячими сливками, посолить, положить кусочки оставшегося сливочного масла, включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Картофельное пюре с пастернаком

Компоненты

Корень пастернака – 2 шт. Картофель – 2 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Молоко – 0,5 стакана Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Картофель и корень пастернака почистить, нарезать небольшими кусочками, выложить в корзину пароварки и готовить овощи на пару до мягкости, примерно около 30 минут. Затем овощи вынуть, размять, посолить, поперчить, добавить сливочное масло, влить горячее молоко и взбить миксером до пюреобразного состояния. Подавать к столу в горячем виде.

Картофель паровой с тыквой

Компоненты

Картофель – 300 г Тыква очищенная – 200 г Масло топленое – 4 столовые ложки Сливки – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать соломкой, обжарить на сковороде в сливочном масле до золотистой корочки, затем сложить в чашу пароварки.

Тыкву также нарезать соломкой и выложить на картофель, посолить и залить горячими сливками. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Картофель с баклажанами в овощном соусе

Компоненты

Картофель – 500 г Баклажаны средние – 2 шт. Масло растительное – чуть больше половины стакана Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Перец молотый и соль – по вкусу

Для соуса

Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Вино виноградное – 2 столовые ложки Бульон мясной – 2 стакана Мука – 1 столовая ложка Чернослив сушеный измельченный без косточек – 0,5 стакана Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны обдать кипятком, нарезать кружочками, слегка отжать, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле.

Картофель почистить, также нарезать кружочками, посолить, поперчить, обжарить в масле до золотистой корочки. Затем картофель с баклажанами выложить в чашу пароварки, влить оставшееся растительное масло и готовить блюдо на пару.

Приготовить соус обычным способом: почистить морковь, лук и корень петрушки, мелко нарезать и обжарить в масле. Муку обжарить в сухом сотейнике с одной столовой ложкой растительного масла до коричневого цвета, затем смешать с томатной пастой и развести бульоном, добавить жареные лук, морковь и коренья, положить кусочки чернослива и варить 15–20 минут на слабом огне. Затем посолить, добавить сахар и вино и хорошо перемешать.

Перед подачей на стол блюдо полить приготовленным соусом и посыпать свежей рубленой зеленью петрушки и укропа.

Картофельно – творожные цеппелины

Компоненты

Картофель средней величины -5 шт. Творог – 250 г Говяжий фарш -250 г Масло сливочное – 50 г Лук репчатый – 1 шт. Зелень сельдерея и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, мелко нашинковать, поджарить в масле, смешать с мясным фаршем, посолить и тщательно перемешать. Картофель почистить, натереть на терке и отжать сок. Творог протереть через сито, смешать с отжатым картофелем, посолить и тщательно перемешать. Из полученной картофельно-творожной массы сформировать тонкие продолговатые лепешки, положить на их середину мясной подсоленный фарш, края защипать и обжарить со всех сторон в масле. Затем выложить в корзину пароварки, выстланную зеленью сельдерея и укропа и готовить цеппелины на пару.

Картофель с грибами

Компоненты

Картофель – 500 г Грибы свежие – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Молоко – 2/3 стакана Сметана – 0,5 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы отварить до полуготовности в подсоленной воде обычным способом, отвар слить, а грибы мелко нашинковать. Отдельно на плите отварить картофель в кожуре до полуготовности, охладить, почистить и нарезать тонкими кружочками.

Лук почистить, нарезать кольцами и обжарить в масле. В смазанную растопленным маслом чашу пароварки выложить половину картофеля, на него положить слой грибов и жареного лука, затем опять слой оставшегося картофеля. Каждый слой посолить и поперчить. Уложенные овощи залить горячим молоком и сметаной. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Вареники картофельные с творогом

Компоненты

Картофель – 3–4 шт. Творог – 250 г Яйца – 2 шт. Мука – 2 столовые ложки Сметана – 2/3 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить и отварить до готовности обычным способом. Затем картофель размять, смешать с творогом и всю массу измельчить блендером. Приготовленный фарш посолить, добавить в него взбитые яйца, взбить массу миксером и вымесить из нее вареники. Каждый вареник обвалять в муке и подсушить на воздухе. Затем вареники выложить в корзину пароварки, предварительно смазанную маслом, и готовить их на пару около 10 минут.

Тефтели картофельные с сельдереем и пастернаком

Компоненты

Картофель – 500 г Мука – 0,5 стакана Корень сельдерея – 70 г Корень пастернака средний – 1 шт. Яйцо сырое – 1 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки Соль и черный молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Картофель в мундире положить в корзину пароварки и отварить до готовности в течение 30–40 минут, очистить от кожицы, нарезать и пропустить через мясорубку.

Корень сельдерея и пастернака почистить, натереть на терке и обжарить в растительном масле. Жареные овощи соединить с картофелем, добавить сырое яйцо, соль и молотый перец, всыпать муку, перемешать и тщательно вымесить фарш. Сформировать тефтели, обвалять их в муке, выложить в корзину пароварки, предварительно смазав решетку корзины маслом, и готовить на пару примерно около 10–15 минут.

Картофельные галушки со сливами

Компоненты

Картофель – 400 г Мука – 100 г Масло растительное – 2 чайные ложки Соль – 0,5 чайной ложки Сахар – 0,5 чайной ложки Сливочное масло – 1–2 столовые ложки Сливы без косточек – 2 стакана Молотые сухари – 2 столовые ложки Сахарная пудра – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Картофель отварить в мундире на пару в течение 35–40 минут, почистить и пропустить через мясорубку. Замесить тесто, добавив в картофель муку, растительное масло, соль и сахар. Рабочий стол посыпать мукой и вымесить на нем тесто. Тесто не должно быть слишком густым. Из теста скатать колбаску, толщиной в 2–3 пальца и нарезать кусочками толщиной в 1 см. Кусочки раскатать рукой в небольшую лепешку, завернуть в каждую лепешку по сливе и придать круглую форму. Готовить галушки на пару, опустив в кипящую подсоленную воду в чаше пароварки. Время приготовления около 15 минут.

Готовые галушки обвалять в молотых сухарях, полить растопленным сливочным маслом и посыпать сахарной пудрой.

Картофель с фасолью

Компоненты

Картофель – 500 г Фасоль белая – 0,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Сметана – 1 стакан Соус томатный – 0,5 стакана Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочить в холодной воде на 7–8 часов, затем отварить до готовности обычным способом.

Картофель почистить, нарезать кубиками и обжарить в растительном масле вместе с луком до образования румяной корочки. Затем картофель с луком выложить в чашу пароварки, сверху выложить ровным слоем отварную фасоль. Слой картофеля и фасоли отдельно посолить и поперчить. Залить смесью сметаны с томатным соусом. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Голубцы с картофелем

Компоненты

Капуста – 1 небольшой кочан *Картофель – 500 г Лук репчатый – 3 шт. Морковь – 2 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки Чеснок – 3 зубчика Сметана – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу*

Способ приготовления

Кочан капусты осторожно разобрать на листья, положить их в пароварку и пропарить около 10 минут. Затем листья вынуть, остудить, срезать толстые черешки до толщины листа. Морковь и лук почистить, мелко нашинковать и обжарить в растительном масле. Картофель почистить, натереть на терке и смешать с жареными овощами и толченым чесноком. Полученный фарш посолить, поперчить, выложить порциями на середину капустных листьев и сформировать голубцы. В чашу пароварки положить подготовленные голубцы, влить сметану и залить горячей водой так, чтобы жидкость полностью покрывала голубцы. Включить пароварку, предварительно налив в нее воду, и готовить блюдо на пару.

Голубцы с овощами

Компоненты

Капуста – 1 небольшой кочан Морковь – 2 шт. Репа – 1 шт. Перец сладкий – 3 шт. Лук репчатый – 3 шт. Чеснок – 3 зубчика Сметана – 1 стакан Масло растительное – 3–4 столовые ложки Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кочан капусты разобрать на листья, поместить их в пароварку, пропарить около 10 минут, вынуть, остудить, зачистить толстые черешки.

Лук и морковь почистить, нашинковать и обжарить в растительном масле.

Перец разрезать вдоль, очистить от зерен и нашинковать соломкой. Репу очистить от кожуры, натереть на крупной терке. Затем перец и репу смешать с жареными овощами. Капустную кочерыжку нашинковать и соединить с овощами, добавить измельченную зелень и мелко нарубленный чеснок, все тщательно перемешать, посолить. Полученный овощной фарш уложить порциями на середину подготовленных капустных листьев и сформировать голубцы. В чашу пароварки уложить подготовленные голубцы, влить сметану, добавить оставшееся масло и залить горячей водой до верхнего уровня голубцов.

В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо на пару.

Голубцы с рисом и белыми кореньями

Компоненты

Капуста – 1 кочан *Рис – 0,5 стакана Пастернак – 2 шт. Корень петрушки – 2–3 шт. Корень сельдерея – 100 г Лук репчатый – 1–2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана – 1 стакан Томатный соус – 0,5 стакана Соль и молотый перец – по вкусу*

Способ приготовления

Подготовить кочан капусты, как описано в предыдущих рецептах. Рис залить водой и выдержать 1,5 часа.

Коренья почистить, нашинковать соломкой и обжарить в масле вместе с репчатым луком. Жареные коренья с луком смешать с подготовленным рисом, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Приготовленный фарш выложить порциями на середину капустных листьев и сформировать голубцы. Затем голубцы уложить в чашу пароварки, залить смесью сметаны и томатного соуса, влить горячую воду до верхнего края голубцов и готовить блюдо на пару.

Голубцы с шампиньонами

Компоненты

Капуста – 1 небольшой кочан Шампиньоны – 200 г Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Рис – 0,5 стакана Масло растительное – 4–5 столовых ложек Вода кипяченая – 1,5 стакана Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Эстрагон молотый – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту подготовить, как описано выше. Рис замочить в воде на 1–2 часа, затем отварить до полуготовности.

Грибы мелко нарезать и обжарить в растительном масле.

Морковь и лук почистить, нашинковать и тоже обжарить в масле.

Смешать грибы, жареные овощи и рис и посолить. Приготовленный фарш выложить порциями на середину капустных листьев, сформировать голубцы, сложить их в чашу пароварки, залить горячей подсоленной водой, положить пряности и готовить блюдо на пару.

Голубцы с творогом

Компоненты

Капуста белокочанная – 1 небольшой кочан *Творог – 500 г Яйца, сваренные вкрутую – 4–5 шт. Масло топленое – 5 столовых ложек Сметана – 1 стакан Базилик молотый – 1 чайная ложка Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Яйца мелко нарубить, творог протереть через сито и смешать с яйцами.

Кочан капусты осторожно разобрать на листья. Листья сложить в пароварку и пропарить 10 минут, затем вынуть, остудить, толстые черешки срезать до толщины листа.

На подготовленные капустные листья выложить порциями творожный фарш, листья завернуть конвертиками и обжарить на сковороде в масле, затем обжаренные голубцы переложить в чашу пароварки, залить сметаной, влить горячую подсоленную воду так, чтобы жидкость слегка покрыла голубцы, и всыпать базилик. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

При подаче на стол полить растопленным сливочным маслом.

Голубцы с творогом и гречневой кашей

Компоненты

Капуста белокочанная – 1 небольшой кочан *Творог – 300 г Гречневая крупа – 0,5 стакана Яйца сырые – 3–4 шт. Масло топленое – 70 г Зелень укропа – 1 пучок Сметана – 1,5 стакана Соль и сахар – по вкусу*

Способ приготовления

Гречневую крупу промыть, прожарить на сковороде, залить стаканом горячей подсоленной воды и сварить рассыпчатую кашу.

Творог протереть через сито.

Капусту подготовить, как описано в предыдущих рецептах. Толстые черешки срезать до толщины листа.

Сваренную кашу охладить, смешать с сырыми яйцами, протертым творогом, добавить по вкусу соль и сахар и тщательно перемешать.

На подготовленные капустные листья выложить порциями фарш, листья завернуть конвертиком и обжарить в масле, затем сложить в чашу пароварки, залить сметаной, влить горячую воду, посыпать измельченной зеленью. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Голубцы со свежими грибами

Компоненты

Капуста – 500 г Грибы свежие – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Яйца, сваренные вкрутую – 2 шт. Сыр тертый – 3 столовые ложки Сметана – 1 стакан Зелень укропа – 1 пучок Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, хорошо промыть, нашинковать. Лук почистить и мелко нарезать, затем грибы с луком обжарить в масле в течение 10 минут, выложить в миску, добавить рубленые яйца и зелень, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Капустные листья пропарить в пароварке и зачистить толстые черешки. На каждый капустный лист положить порцию приготовленного фарша и завернуть конвертиком. Подготовленные голубцы сложить в чашу пароварки, залить сметаной, смешанной с тертым сыром, и горячей подсоленной водой. Включить пароварку и готовить голубцы на пару.

Капуста с мясом и рисом

Компоненты

Капуста – 1 небольшой кочан *Говядина или свинина – 500 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Вода кипяченая – 1,5 стакана Рис – 0,5 стакана Паста томатная – 1 столовая ложка Лавровый лист – 1 шт. Перец молотый и соль – по вкусу*

Способ приготовления

Рис промыть и замочить в воде на 1 час.

Мясо нарезать мелкими кусочками, лук почистить и нашинковать, затем лук вместе с мясом обжарить в масле, добавить томатную пасту и еще немного прожарить.

Кочан капусты обдать несколько раз кипятком, остудить и нашинковать. Половину капусты сложить в смазанную маслом чашу пароварки, на капусту положить обжаренное мясо с луком, на него – слой тертой моркови, затем слой риса и сверху положить оставшуюся капусту. Добавить пряности и соль, залить крутым кипятком или горячим мясным бульоном. Включить пароварку и готовить блюдо на пару не менее 1 часа.

Капуста с молоком и яйцами

Компоненты

Капуста – 500 г Молоко – 0,4 л Яйца – 6 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту тонко нашинковать, посолить и потушить в масле обычным способом под крышкой. Затем капусту выложить в смазанную маслом чашу пароварки. Яйца тщательно взбить с молоком, посолить и этой смесью залить тушеную капусту. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Капуста с грибами в томатном соусе

Компоненты

Капуста – 500 г Грибы сушеные – 50 г Лук репчатый – 1 шт. Паста томатная – 1 столовая ложка Масло сливочное – 4 столовые ложки Бульон грибной – 1–2 стакана Сметана – 1 стакан Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Грибы замочить в холодной воде на 3 часа, затем отварить обычным способом в той же воде до готовности. Отваренные грибы остудить, мелко нашинковать и обжарить в масле вместе с луком, добавить томатную пасту, тщательно перемешать и прожарить все вместе 5–7 минут. Капусту тонко нашинковать и потушить в масле обычном способом. Затем тушеную капусту выложить в чашу пароварки, добавить жареные с луком грибы, посолить, поперчить, перемешать, залить сметаной и процеженным горячим грибным бульоном, положить пряности, готовить блюдо на пару 15–20 минут.

Капуста с рыбой и грибами

Компоненты

Капуста белокочанная – 500 г Филе рыбное – 200 г Грибы белые сушеные – 20 г Масло растительное – 3–4 столовые ложки Масло сливочное – 3–4 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Сметана – 0,5 стакана Перец душистый – 7–8 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сушеные грибы замочить в холодной воде на 23 часа, затем отварить в той же воде. Отваренные грибы вынуть и нашинковать, а бульон процедить.

Рыбное филе нарезать небольшими кусочками, посолить и обжарить в растительном масле до образования поджаристой корочки. Лук нашинковать и также отдельно обжарить в растительном масле. Капусту нашинковать соломкой, посолить, поперчить и тушить в сливочном масле под крышкой обычным способом, затем тушеную капусту выложить в чашу пароварки, добавить жареный лук, рыбу и пряности, залить горячим грибным бульоном, смешанным со сметаной. Включить пароварку и готовить блюдо примерно около 20 минут.

Капуста кольраби в сметане

Компоненты

Кольраби – 500 г Мука – 1 столовая ложка Сметана – 1 стакан Сливки – 0,5 стакана Соус томатный – 0,25 стакана Масло сливочное – 3–4 столовые ложки Зелень укропа – 1 пучок Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Кольраби нарезать небольшими кусочками, посолить, обвалять в муке и слегка обжарить в сливочном масле. Затем капусту выложить в чашу пароварки, влить сметану, смешанную с томатным соусом и сливками. Готовить блюдо на пару. Перед подачей на стол посыпать мелко рубленым укропом.

Капуста кольраби с морковью в молочном соусе

Компоненты

Капуста кольраби – 4 шт. Морковь – 3–4 шт. Молоко – 1–1,5 стакана Масло топленое – 2 столовые ложки Мука – 1–1,5 столовые ложки Зелень кинзы – 1 маленький пучок Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Капусту и морковь почистить, мелко нашинковать, сложить в чашу пароварки, залить горячим молоком, посолить, подсластить, включить пароварку и готовить блюдо на пару до готовности. На сухой сковороде прожарить муку до золотистого цвета. Как только овощи будут готовы, жидкость слить, развести в ней прожаренную муку и довести до кипения. Перед подачей на стол полить овощи приготовленным соусом и посыпать рубленой зеленью.

Цветная капуста в молочном соусе

Компоненты

Капуста цветная – 500 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Сыр тертый – 3 столовые ложки Молоко – 2 стакана Сметана – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кочан цветной капусты почистить, разобрать на соцветия, нашинковать и отварить в молоке до полуготовности. Затем капусту вместе с молоком переложить в чашу пароварки, добавить соль, масло, сметану и тертый сыр, включить пароварку и готовить капусту на пару.

Цветная капуста с курицей

Компоненты

Капуста цветная – 500 г Куриное мясо отварное – 250 г Масло топленое – 2–3 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Молоко кислое – 1,5 стакана Яйца – 3 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Цветную капусту отварить в подсоленной воде до готовности, разобрать на кочешки. Половину капусты выложить ровным слоем в чашу пароварки.

Курицу нарезать тонкими ломтиками, выложить поверх капусты и накрыть оставшейся частью капусты, сверху положить кусочки масла, посыпать тертым сыром, залить яйцами, взбитыми с кислым молоком, включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Капуста брокколи с яйцами

Компоненты

Капуста брокколи – 500 г Яйца – 3 шт. Молоко – 1 стакан Масло топленое – 2 столовые ложки Мука пшеничная – 1 столовая ложка Перец душистый – 6–7 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту отварить до готовности в подсоленной воде, очень мелко нашинковать, посолить и выложить в смазанную маслом чашу пароварки.

Муку прожарить на сухой сковороде в топленом масле, осторожно влить горячее молоко, добавить соль. Полученную смесь прокипятить 5 минут на слабом огне, остудить, соединить со взбитыми яйцами и перемешать миксером. Этой смесью залить капусту, включить пароварку и готовить блюдо на пару 15–20 минут.

Капуста брокколи с творогом

Компоненты

Брокколи – 500 г Творог – 200 г Сметана – 1–1,5 стакана Апельсиновый сок – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито, дать стечь воде, немного остудить, мелко нашинковать, уложить в смазанную маслом чашу пароварки, переслаивая творогом и залить сметаной, смешанной с апельсиновым соком. Включить пароварку и готовить блюдо на пару 10–15 минут.

Морковь паровая с яйцом и корицей

Компоненты

Морковь – 300 г Яйцо сырое – 1 шт. Сахар – 2 чайные ложки Корица молотая – 0,5 чайной ложки Молоко – 1 стакан Мука – 1 чайная ложка Масло сливочное – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь отварить обычным способом до готовности, почистить, протереть через сито, в пюре добавить яичный желток, сахар, соль и корицу, все тщательно перемешать и выложить в смазанную маслом чашу пароварки. Затем взбить миксером оставшийся белок, соединить его с молоком, добавить муку и масло, еще раз взбить и залить этой смесью морковное пюре. Включить пароварку и готовить блюдо на пару 20–25 минут.

Морковь с тыквой в молоке

Компоненты

Морковь – 400 г Тыква – 300 г Масло сливочное – 1 столовая ложка Молоко – 2 стакана Орехи грецкие измельченные – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и тыкву почистить, натереть на крупной терке, перемешать с орехами, посолить и выложить в смазанную маслом чашу пароварки, залить подсоленным молоком. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Котлеты морковные

Компоненты

Морковь – 3 шт. Масло сливочное – 1 столовая ложка Яйцо сырое – 1 шт. Мука – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь отварить обычным способом до готовности, почистить и пропустить через мясорубку. В фарш добавить сливочное масло, сырое яйцо и столовую ложку или немного больше муки. Фарш посолить и хорошо вымесить. Сформировать котлеты, обвалять в муке и готовить на пару. При подаче на стол полить котлеты сметаной, взбитой с небольшим количеством сахара.

Суфле из моркови с творогом

Компоненты

Морковь – 200 г Творог – 100 г Молоко – 0,5 стакана Яйцо – 1 шт. Манная крупа – 20 г Масло сливочное – 1–2 столовые ложки Сахар – 1–2 столовые ложки

Способ приготовления

Морковь отварить на плите до готовности, почистить, протереть через сито и смешать с протертым творогом. В пюре добавить сахар, яичный желток и манную крупу и тщательно вымесить. Яичный белок хорошо взбить, соединить с морковной массой и все вместе хорошо взбить. Массу выложить в смазанную маслом форму для пудинга, прикрыть фольгой, поставить в пароварку и готовить блюдо на пару.

Голубцы свекольные с мясом

Компоненты

Листья свекольные – 200 г Фарш мясной – 250 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Сметана – 1 стакан Чеснок – 3 зубчика Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь почистить, мелко нарезать и все вместе обжарить в растительном в масле.

Мясной фарш смешать с жареными овощами и мелко порубленным чесноком, посолить и поперчить, тщательно перемешать.

Свекольные листья промыть, срезать толстые черешки, обдать кипятком и остудить.

На середину подготовленных свекольных листьев уложить порциями фарш, свернуть конвертиками, сложить в чашу пароварки, залить сметаной, добавить немного горячей воды так, чтобы голубцы были слегка покрыты жидкостью. Включить пароварку и готовить голубцы на пару примерно около 40 минут.

Голубцы свекольные с творогом и овощами

Компоненты

Листья свекольные – 200 г Морковь – 100 г Тыква – 100 г Творог – 200 г Сметана – 1 стакан Масло растительное – 0, 25 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь почистить, натереть на крупной терке и обжарить в масле.

Тыкву также натереть на крупной терке, смешать с прожаренной морковью и творогом, посолить и тщательно перемешать.

Свекольные листья обдать кипятком и срезать толстые черешки, на середину листьев выложить порциями приготовленный фарш, свернуть конвертиками и сложить в чашу пароварки, залить сметаной, добавить немного горячей воды так, чтобы жидкость полностью покрыла голубцы. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить голубцы на пару.

Свекла с морковью в сметанном соусе

Компоненты

Свекла – *300 г Морковь – 200 г Корень петрушки и пастернака – по 1 шт. Сок лимонный – 1 столовая ложка Сметана – 1,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Сахар – 1 столовая ложка Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Свеклу отварить обычном способом до готовности, затем почистить и натереть на крупной терке. Морковь и корень петрушки и пастернака почистить, натереть на крупной терке и обжарить в сливочном масле. Затем овощи перемешать и выложить в чашу пароварки. Муку обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета, осторожно влить сметану, посолить, добавить сахар и лимонный сок, все хорошо перемешать. Приготовленным соусом залить овощи. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Свекла, фаршированная яблоками и творогом

Компоненты

Свекла *небольшая одинакового размера – 600 г Рис отварной – 0,5 стакана Яблоки – 2 шт. Творог – 200 г Яйцо – 1 шт. Сахар – 2 столовые ложки Масло сливочное – 4 столовые ложки Сметана – 2 стакана Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Свеклу отварить обычным способом до готовности, почистить и вырезать сердцевину.

Яблоки очистить от кожуры, разрезать на 4 части, удалить сердцевину и нарезать маленькими кубиками.

Смешать рис с творогом, добавить измельченные яблоки, сахар и соль. Взбить яйцо, смешать с фаршем и начинить им свеклу. Затем свеклу уложить в чашу пароварки, залить сметаной, включить пароварку и готовить блюдо на пару около 20 минут.

Свекла, фаршированная мясом

Компоненты

Свекла – *600 г Мясо отварное – 200 г Майонез – 0,25 стакана Рис отварной – 0,5 стакана Масло сливочное – 3 столовые ложки Чеснок – 4 зубчика Сметана – 2 стакана Соль и перец молотый – по вкусу*

Способ приготовления

Мясо пропустить через мясорубку вместе с чесноком, смешать с рисом и майонезом, поперчить, посолить и тщательно вымесить фарш.

Свеклу отварить обычным способом, почистить, вырезать сердцевину, наполнить фаршем, уложить в чашу пароварки, залить сметаной и готовить блюдо на пару. Перед подачей на стол полить растопленным сливочным маслом.

Паровые овощи с квашеной капустой и солеными огурцами

Компоненты

Свекла *небольшая – 2 шт. Морковь – 1 шт. Картофель – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Капуста квашеная – 100 г Огурцы соленые – 2 шт. Яйцо вареное крутое – 1 шт. Масло подсолнечное – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Свеклу, морковь и картофель положить на решетку пароварки и готовить их на пару в течение 50–60 минут. Затем овощи остудить, очистить от кожицы, нарезать маленькими кубиками и смешать с солеными огурцами, также нарезанными кубиками, квашеной капустой, мелко нарубленным яйцом и репчатым луком. Овощи посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

Овощное рагу с тыквой

Компоненты

Мякоть тыквы – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Помидоры спелые – 300 г Перец болгарский – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана – 1 неполный стакан Сливки – 1 стакан Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Перец разрезать вдоль, удалить семена и нашинковать. С помидоров снять кожицу, опустив их на 1 минуту в кипяток, и нарезать дольками. Тыкву нарезать маленькими ломтиками.

Лук почистить, мелко нарезать, обжарить в масле, затем добавить нашинкованный перец и помидоры, все вместе обжарить и переложить в чашу пароварки, добавить мелко порубленный чеснок, положить ломтики тыквы, посолить, поперчить, все тщательно перемешать и залить смесью сметаны и сливок. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Тыква с яблоками

Компоненты

Тыква – 300 г Яблоки – 300 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Сахар – 2 столовые ложки Орехи грецкие – 70 г Сливки – 1,5 стакана Корица – 0,5 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву почистить, нарезать кусочками, посолить, выложить в чашу пароварки, добавить мелко нарезанные яблоки, измельченные орехи, корицу, соль и сахар, сверху положить кусочки сливочного масла и залить горячими сливками. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Тыква с рисом и изюмом

Компоненты

Тыква очищенная – 500 г Рис – 0,5 стакана Изюм – 100 г Молоко – 0,5 стакана Сахар – 50 г Масло сливочное – 100 г

Способ приготовления

Изюм залить горячей водой и оставить до набухания. Тыкву нарезать маленькими кубиками, выложить в чашу пароварки, влить горячую воду и готовить на пару 10 минут. Затем тыкву вынуть из пароварки, а в чашу засыпать хорошо промытый рис, влить стакан подсоленной горячей воды и готовить рис на пару до полной готовности, примерно 25–30 минут. Затем к готовому рису добавить вареную тыкву, набухший изюм, сахар, масло, влить горячее молоко, перемешать и готовить на пару еще 15–20 минут.

Тыква со сладким перцем

Компоненты

Тыква – 400 г Перец болгарский – 300 г Лук репчатый – 1 шт. Помидоры – 4 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Вода кипяченая -1 стакан Чабрец молотый – 1 чайная ложка Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и перец почистить, нашинковать и обжарить в сливочном масле.

Тыкву почистить, нарезать маленькими кубиками, сложить в чашу пароварки, на слой тыквы положить прожаренные овощи, а сверху очищенные и нарезанные кружочками помидоры, овощи залить подсоленным кипятком, добавить оставшееся масло и пряности. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Перец сладкий с сыром, брынзой и яйцами

Компоненты

Перец сладкий – 500 г Масло сливочное – 50 г Брынза тертая – 3 столовые ложки Сыр тертый – 3 столовые ложки Яйца – 3 шт. Молоко – 2 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец очистить от семян, нашинковать соломкой и слегка обжарить в сливочном масле, затем выложить в чашу пароварки, посолить, посыпать тертой брынзой и сыром, добавить оставшееся масло и залить смесью молока со взбитыми яйцами. Включить пароварку и готовить блюдо на пару. Подавать со свежей зеленью.

Перец, фаршированный овощами

Компоненты

Перец сладкий – 500 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корень пастернака и петрушки – по 1 шт. Картофель – 2 шт. Помидоры – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Масло растительное – 3–4 столовые ложки Брынза тертая – 2 столовые ложки Зелень петрушки – 1 маленький пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец, не разрезая, осторожно очистить от семян.

Лук, морковь и корешки почистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле.

Картофель отварить в кожуре, почистить и мелко нарезать. К жареным овощам добавить картофель и очищенные от кожицы измельченные помидоры, все тщательно перемешать, посолить, добавить немного воды, еще раз перемешать и довести фарш до кипения.

После того как фарш остынет, положить в него брынзу, мелко нарубленный чеснок и измельченную зелень, перемешать. Этим фаршем начинить перцы и уложить их срезом вверх в чашу пароварки, влить горячую подсоленную воду или овощной бульон и добавить оставшееся масло. Жидкость должна полностью покрывать перцы. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Перец, фаршированный брынзой и творогом

Компоненты

Перец сладкий – 600 г Брынза – 200 г Творог – 400 г Мука – 1 столовая ложка Масло растительное – 2 столовые ложки Яйца – 2 шт. Сметана – 0,25 стакана Соль – по вкусу

Для соуса

Мука – 1,5 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Молоко – 2,5 стакана

Способ приготовления

У перцев осторожно удалить семена. Брынзу натереть на терке. Творог протереть через сито, смешать с брынзой, мукой и сметаной, все тщательно перемешать и этим фаршем начинить перцы. Подготовленные перцы уложить срезом вверх в чашу пароварки. Приготовить соус: муку обжарить в сливочном масле до золотистого цвета и осторожно соединить с молоком, затем добавить взбитые яйца и растительное масло. Соус тщательно перемешать и залить им уложенные перцы. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Помидоры с яйцами и творогом

Компоненты

Помидоры – 600 г Яйца, сваренные вкрутую – 4–5 шт. Сыр – 50 г Брынза – 50 г Творог – 200 г Масло сливочное – 50 г Молоко – 1 стакан Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Сыр и брынзу натереть на терке. Помидоры ошпарить кипятком, остудить, снять с них кожицу и нарезать дольками. Яйца почистить и мелко порубить.

В смазанную маслом чашу пароварки уложить слоями помидоры, яйца и творог

Каждый слой пересыпать тертым сыром и брынзой, слегка посыпать солью и перцем, сверху положить кусочки масла и залить горячим молоком. Готовить блюдо на пару.

Кабачки, фаршированные творогом и рисом с морковью

Компоненты

Кабачки – 600 г Творог – 200 г Морковь – 3 шт. Рис – 0,5 стакана Яйца – 2 шт. Масло сливочное – 4–5 столовых ложки Соус молочный – 2 стакана Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть и замочить в воде на 2–3 часа.

Кабачки очистить от кожуры, разрезать поперек на куски высотой 5–6 см, удалить сердцевину, затем отварить обычным способом в подсоленной воде до полуготовности.

Морковь почистить, натереть на крупной терке и обжарить в сливочном масле.

Размоченный рис отварить до полуготовности, соединить с морковью и творогом, добавить взбитые яйца, посолить и тщательно перемешать. Приготовленным фаршем наполнить кабачки и уложить их в смазанную маслом чашу пароварки, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Для приготовления молочного соуса взять 2 стакана молока, 2 столовые ложки муки и 2 столовые ложки сливочного масла. Муку прожарить в масле на сковороде до светло-желтого цвета, развести молоком при постоянном перемешивании и прокипятить 5-10 минут, затем добавить масло и соль, тщательно перемешать.

Кабачки, фаршированные овощами

Компоненты

Кабачки небольшие – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2–3 шт. Помидоры – 2–3 шт. Перец болгарский – 2 шт. Масло растительное – 1/3 стакана Сметана – 1,5 стакана Брынза тертая – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры, разрезать поперек пополам, изнутри осторожно вынуть мякоть. Все остальные овощи почистить и нашинковать. Вынутую мякоть кабачка тоже измельчить, соединить с нашинкованными овощами, перемешать и все обжарить в растительном масле, посолить и еще раз перемешать. Приготовленным фаршем заполнить половинки кабачков, положить срезом вверх в смазанную маслом чашу пароварки, влить оставшееся масло, посыпать тертой брынзой и залить сметаной. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Кабачки с сыром и яйцами в молочном соусе

Компоненты

Кабачки – 500 г Сыр – 100 г Молоко – 1,5 стакана Яйца – 2 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры, удалить сердцевину, нарезать небольшими ломтиками, отварить обычным способом в подсоленной воде и откинуть на сито. Половину подготовленных кабачков сложить в смазанную маслом чашу пароварки, посыпать тертым сыром, затем положить оставшуюся половину кабачков.

Яйца взбить с молоком, посолить и этой смесью залить кабачки, сверху положить кусочки оставшегося масла. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Кабачки с овощами в молочном соусе

Компоненты

Кабачки – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Перец сладкий – 2 шт. Помидоры – 3 шт. Чеснок – 2–3 зубчика Сок лимона – 1 столовая ложка Масло растительное – 1/3 стакана Мука – 1 столовая ложка Сливки – 0,5 стакана Молоко – 2/3 стакана Зелень кинзы и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры, нарезать небольшими ломтиками, посолить и выложить ровным слоем в смазанную маслом чашу пароварки.

Лук почистить, нашинковать соломкой. У перцев удалить семена и также нарезать соломкой. Затем лук с перцем смешать, посолить, и выложить в чашу на слой кабачков, сверху положить нарезанные дольками помидоры и посыпать мелко порубленным чесноком. Смешать муку со сливками и молоком, влить лимонный сок, посолить и тщательно перемешать. Приготовленным молочным соусом залить овощи, включить пароварку и готовить блюдо на пару до полной готовности. Перед подачей на стол посыпать мелко нарубленной зеленью.

Кабачки с яйцами и брынзой

Компоненты

Кабачки молодые – 600 г Яйца, сваренные вкрутую – 2 шт. Зелень укропа и петрушки – по 1 столовой ложке Брынза тертая – 2–3 столовые ложки Сливки – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры, нарезать кубиками и половину кабачков уложить в смазанную маслом чашу пароварки, посыпать тертой брынзой, зеленью и мелко нарубленными яйцами, сверху положить оставшиеся кабачки, посолить и залить сливками. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Кабачки с помидорами и сыром

Компоненты

Кабачки – 500 г Помидоры – 5 шт. Сыр мягкий «Домашний» – 50 г Мука пшеничная – 2 столовые ложки Масло сливочное – 3–4 столовые ложки Сметана – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры, нарезать ломтиками, обвалять в муке и слегка обжарить в сливочном масле. Помидоры нарезать дольками. В смазанную маслом чашу пароварки выложить слоями кабачки, помидоры и сыр, сверху положить кусочки сливочного масла. Каждый слой овощей посолить по вкусу. Овощи залить сметаной и готовить в пароварке. Подавать на стол со свежей зеленью.

Баклажаны, тушеные в сметане

Компоненты

Баклажаны – 500 г Мука – 2 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками, обдать кипятком, дать стечь воде, затем обвалять в муке, обжарить с двух сторон в растительном масле, выложить в чашу пароварки, посолить, осторожно перемешать и залить сметаной. Готовить блюдо в пароварке 15–20 минут.

Шпинат с рисом в молоке

Компоненты

Шпинат – 600 г Масло топленое – 2 столовые ложки Отварной рис – 0,5 стакана Зелень петрушки и сельдерея – по маленькому 1 пучку Молоко – 1,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Шпинат мелко порубить, смешать с рисом и рубленой зеленью, посолить, переложить в чашу пароварки, добавить топленое масло и залить смесью молока с мукой. Включить пароварку и готовить блюдо на пару около 15 минут.

Шпинат с овощами в сметане

Компоненты

Шпинат – 500 г Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1 шт. Перец сладкий – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Мука пшеничная – 1 столовая ложка Масло сливочное – 4 столовые ложки Сметана – 1,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь почистить, тонко нашинковать и обжарить в масле. Перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Помидоры мелко нарезать. Шпинат порубить, смешать с жареными овощами, помидорами и перцем, выложить в чашу пароварки, посолить, добавить толченый чеснок и перемешать. Муку смешать со сметаной и этой смесью залить шпинат, положить оставшееся масло. Включить пароварку и готовить блюдо на пару примерно 15–20 минут.

Шпинат с зеленью и брынзой

Компоненты

Шпинат – 600 г Зелень укропа и петрушки – по 1 небольшому пучку Брынза – 50 г Сливки – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Шпинат и зелень укропа и петрушки мелко нарубить, перемешать, поперчить, сложить в чашу пароварки, посыпать тертой брынзой и залить сливками. Готовить блюдо на пару около 15 минут.

Котлеты гороховые

Компоненты

Горох сушеный – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 2–3 зубчика Мука – 0,5 стакана Яйца – 2 шт. Масло растительное – 1/4 стакана Сухари молотые – 2–3 столовые ложки Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Сухой горох замочить в холодной воде на 8 часов, затем воду слить, горох переложить в чашу пароварки, влить свежую воду и готовить на пару около 30 минут. Лук почистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Затем готовый горох пропустить через мясорубку вместе с чесноком, добавить жареный лук, муку, яйца, соль и перец. Фарш тщательно вымесить, сформировать из него котлеты, обвалять их в молотых сухарях и обжарить с двух сторон в растительном масле.

Зеленая фасоль паровая

Компоненты

Зеленые стручки фасоли – 500 г Горчица столовая – 1 чайная ложка Лимонный сок – 2 столовые ложки Вино сухое красное – 5 столовых ложек Масло растительное – 100 г Сахар – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Стручки фасоли отварить обычным способом в подсоленной воде почти до готовности, откинуть на сито, дать стечь воде, затем сложить в чашу пароварки, добавить смесь из лимонного сока, сахара, горчицы, вина и растительного масла и хорошо перемешать. Влить горячую воду так, чтобы овощи слегка были покрыты жидкостью. Включить пароварку и готовить блюдо около 15 минут на пару.

Стручки фасоли в сметане

Компоненты

Стручки фасоли – 600 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Мука – 2 чайные ложки Сыр тертый – 2–3 столовые ложки Сметана – 1,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Стручки фасоли отварить обычным способом в подсоленной воде, откинуть на сито и дать стечь воде, затем сложить в чашу пароварки, добавить соль, растопленное масло и тертый сыр, тщательно перемешать, залить смесью сметаны с мукой. Готовить блюдо на пару около 15 минут.

Фасоль с овощами и сосисками в майонезном соусе

Компоненты

Стручки фасоли – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Помидоры – 3 шт. Перец сладкий – 1 шт. Сосиски – 100 г Масло сливочное – 4 столовые ложки Чеснок – 3 зубчика Майонез – 1 стакан Сметана – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Стручки фасоли отварить обычным способом до готовности в подсоленной воде, откинуть на сито и дать стечь воде, затем сложить в чашу пароварки.

Лук почистить, нашинковать и обжарить в масле, к луку добавить нарезанные кружочками сосиски и еще раз обжарить. Затем сосиски с луком выложить ровным слоем на фасоль, добавить нарезанные дольками помидоры, измельченный сладкий перец и толченый чеснок, посолить, поперчить и залить смесью майонеза и сметаны. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Фасоль в томатном соусе

Компоненты

Фасоль – 1 стакан Соус томатный – 1 стакан Майонез – 0,5 стакана Сметана – 0,5 стакана Лук репчатый – 1–2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль предварительно замочить в воде на 7–8 часов, затем воду слить, залить свежую и в ней отварить фасоль обычным способом почти до готовности, откинуть на сито.

Лук почистить, нашинковать и обжарить в масле. В смазанную маслом чашу пароварки выложить отварную фасоль, сверху положить жареный лук и залить соусом, полученным смешиванием майонеза, сметаны и томатного соуса. Включить пароварку и готовить блюдо на пару около 15 минут.

Фасолевые котлеты

Компоненты

Белая фасоль – 300 г Яйцо – 1 шт. Мука – 2–3 столовые ложки Рубленая зелень петрушки – 2 столовые ложки Тмин молотый – 0,5 чайной ложки Масло растительное – 1/4 стакана Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочить в воде на 7–8 часов, затем воду слить, фасоль выложить в чашу пароварки, добавить свежую воду и отварить фасоль на пару в течение 30 минут. Затем жидкость слить, фасоль пропустить через мясорубку, в фарш добавить сырое яйцо, соль, муку, рубленую зелень и тмин. Фарш тщательно вымесить, сформировать из него котлеты, обвалять в муке и обжарить на сковороде в растительном масле.

Фасоль с картофелем в сметане

Компоненты

Фасоль – 1 стакан Картофель – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Сметана – 2 стакана Масло растительное – 4 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль предварительно замочить в воде на 7–8 часов, затем воду слить, залить свежую и в ней отварить фасоль обычным способом почти до готовности, откинуть на сито.

Картофель в кожуре отварить также обычным способом, остудить, почистить, нарезать кубиками, обжарить в растительном масле и выложить в смазанную маслом чашу пароварки. Лук нашинковать соломкой, обжарить в растительном масле и выложить ровным слоем на картофель. Сверху положить отварную фасоль. Слой картофеля и фасоли поперчить и посолить по вкусу. Смешать томатную пасту со сметаной и залить этой смесью овощи. Готовить блюдо на пару.

Овощное рагу с фасолью и зеленым горошком

Компоненты

Кабачки – 200 г Морковь – 200 г Лук репчатый – 150 г Зеленые стручки фасоли – 100 г Зеленый горошек – 100 г Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры, нарезать небольшими ломтиками. Морковь и лук почистить и нарезать кружочками. Стручки фасоли разрезать на несколько частей. Все овощи выложить на решетку пароварки и готовить на пару около 15 минут. Затем готовые овощи вынуть из пароварки, остудить, смешать, посолить, поперчить и полить растопленным сливочным маслом.

Раздел 4. Грибные блюда

Идеальный способ приготовления грибных блюд – это не только приготовление в горшочках, но и на пару. Грибы не терпят жесткого нагревания. Для сохранения питательных и вкусовых веществ, грибы нужно готовить при мягком нагревании, температура кипения блюда не должна превышать 95–97 градусов. Такие мягкие температурные условия может предоставить пароварка. Существует еще одна особенность в приготовлении грибных блюд – грибы не любят острых приправ, применять их нужно крайне осторожно. Пряности и специи должны лишь слегка подчеркнуть естественный вкус и аромат грибов, но не заглушать их.

Кроме того, необходимо помнить: употребление алкоголя совместно с грибными блюдами затрудняет пищеварение и вызывает дискомфорт в пищеварительной системе. Грибы вообще трудно перевариваются в организме человека, поэтому их не рекомендуется употреблять детям, пожилым людям и лицам с заболеваниями органов пищеварения.

Сушеные грибы по содержанию белков не уступают мясу, рыбе и яйцам. Грибами можно заменить целый ряд пищевых продуктов, особенно они выручают в дни постов.

Для приготовления блюд сушеные грибы нужно тщательно промыть проточной водой, затем замочить в холодной воде на 2–3 часа и отварить в той же воде без соли. Особый свежий вкус приобретают грибы, вымоченные в подсоленном молоке. Из отваренных сушеных грибов можно готовить любые блюда. При этом сушеных грибов надо брать примерно в 7–8 раз меньше, чем свежих.

Подосиновики со сметаной

Компоненты

Подосиновики свежие – 400 г Масло растительное – 3 столовые ложки Зелень укропа – 1 пучок Сметана – 1 стакан Лавровый лист – 1 шт. Душистый перец – 4–5 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, тщательно промыть, нарезать небольшими ломтиками, посолить и слегка обжарить в масле, затем выложить в чашу пароварки, залить подсоленной горячей водой, положить пряности и рубленую зелень. Включить пароварку и готовить грибы на пару 25–30 минут. Подавать готовое блюдо со сметаной.

Боровики, тушеные в сливках

Компоненты

Белые грибы свежие – 500 г Сливки – 1–1,5 стакана Масло сливочное – 1 столовая ложка Измельченная зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы очистить от земли, промыть, ошпарить кипятком, нарезать небольшими дольками, посолить, выложить в корзину пароварки и готовить грибы на пару в течение 15 минут. Затем грибы немного остудить, нарезать небольшими кусочками, посолить, выложить в чашу пароварки, залить сливками, положить сливочное масло и рубленую зелень и готовить блюдо на пару еще 20–25 минут.

Биточки грибные

Компоненты

Грибы свежие – 400 г Белый хлеб без корок – 3–4 ломтика Молоко – 1/3 стакана Лук репчатый – 1 шт. Яйцо – 1 шт. Масло растительное – 1 столовая ложка Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, тщательно промыть, выложить в корзину пароварки и готовить их на пару около 15 минут. Затем грибы пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком и намоченным в молоке и слегка отжатым хлебом. Фарш посолить, поперчить, смешать с сырым яйцом и тщательно вымесить. Сформировать биточки, выложить их на смазанную маслом решетку пароварки и готовить биточки на пару еще 15–20 минут.

Биточки грибные с овощами

Компоненты

Грибы сушеные – 50 г Капуста белокочанная – 150 г Картофель – 2 шт. Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Яйца – 2–3 шт. Хлеб белый без корок – 200 г Молоко – 2/3 стакана Мука – 2–3 столовые ложки Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Сушеные грибы предварительно вымочить в теплой воде, а затем отварить их до полуготовности обычным способом.

Капусту, морковь и картофель положить в корзину пароварки и отварить овощи на пару в течение 20–25 минут. Затем остудить, почистить и пропустить их через мясорубку вместе с грибами и репчатым луком. Также пропустить через мясорубку вымоченный в молоке и слегка отжатый хлеб и смешать его с овощами и грибами. Фарш посолить, поперчить, добавить яйца и тщательно вымесить. Если фарш получится жидким, добавить в него муку и вымесить до нужной консистенции. Из приготовленного фарша сформировать биточки, обвалять в муке, выложить в корзину пароварки, решетку которой предварительно смазать маслом, и готовить на пару около 15 минут. Перед подачей на стол биточки полить растопленным маслом.

Белые грибы с картофелем

Компоненты

Грибы белые – 400 г Картофель средних размеров – 3–4 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло сливочное – 3–4 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, тщательно промыть, нарезать небольшими кусочками, слегка обжарить в масле и выложить в чашу пароварки. Лук почистить, нашинковать, обжарить в масле, добавить нарезанный кружочками картофель и немного подрумянить в масле. Жареный картофель с луком выложить на грибы, залить горячей подсоленной водой, положить пряности и готовить блюдо на пару около 20 минут.

Гуляш грибной

Компоненты

Грибы свежие – 400 г Перец сладкий – 2–3 шт. Помидоры – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 4–5 столовых ложек Масло сливочное – 2 столовые ложки Чеснок – 2–3 зубчика Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Сметана – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, тщательно промыть, нарезать небольшими кусочками и обжарить в растительном масле. Добавить нашинкованный репчатый лук и натертую на крупной терке морковь и прожарить все вместе еще 5–7 минут. Помидоры очистить от кожицы, опустив их на 2 минуты в кипяток, и нарезать дольками. У сладкого перца удалить семена, мякоть нашинковать соломкой. Жареные грибы выложить в чашу пароварки, сверху положить жареные овощи, а затем помидоры и перец. Грибы и каждый слой овощей посолить по вкусу. Влить горячую воду и сметану так, чтобы жидкость слегка покрыла овощи, добавить сливочное масло, рубленую зелень и толченый чеснок. Включить пароварку и готовить блюдо на пару до полной готовности.

Грибы с овощами в сметане

Компоненты

Грибы свежие – 5–6 штук Кабачок среднего размера – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Сметана – 2 стакана Масло топленое – 2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нашинковать и обжарить в масле. Грибы ошпарить кипятком, мелко нарезать, добавить к луку и прожарить все вместе еще 15 минут.

Кабачки почистить, нарезать небольшими кубиками и выложить в чашу пароварки, добавить прожаренные с луком грибы, сверху положить очищенные от кожуры и нарезанные кружочками помидоры, посолить и залить сметаной. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Грибы с куриным мясом

Компоненты

Грибы белые сушеные – 50 г Курица без костей – 200 г Масло топленое – 2–3 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Мука – 1 столовая ложка Сметана – 0,5 стакана Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Грибы замочить в теплой воде на 1 час. Курицу нарезать небольшими кусочками, выложить в чашу пароварки, добавить вымоченные и нарезанные кусочками грибы, залить горячей подсоленной водой, в которой вымачивались грибы, и готовить в пароварке около 30–40 минут. Лук почистить, мелко нарезать, обжарить в небольшом количестве топленого масла. Как только грибы с мясом будут готовы, добавить к ним жареный лук, оставшееся масло, сметану, тертый сыр, молотый перец и немного муки. Продолжить приготовление блюда на пару еще около 10 минут.

Грибная икра

Компоненты

Белые грибы – 400 г Лук репчатый – 3 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Грибы хорошо промыть, выложить в корзину пароварки и готовить их на пару в течение 25–30 минут. Лук почистить, нашинковать и обжарить в растительном масле. Затем грибы пропустить через мясорубку вместе с жареным луком. Икру посолить, поперчить, добавить остатки растительного масла, а также масло со сковороды, на которой жарился лук, все тщательно перемешать и выложить в чашу пароварки. Пропарить икру еще 5–7 минут.

Лисички, тушеные в сметане

Компоненты

Лисички – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Корень пастернака – 1 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Лисички очистить от земли, срезать нижнюю часть корешков, крупные грибы разрезать на несколько частей и замочить в воде на 40 минут, затем воду слить, грибы хорошо промыть, выложить в корзину пароварки и готовить их на пару в течение 15 минут. Лук почистить, обжарить в масле, добавить натертую на крупной терке морковь, пастернак и петрушку, прожарить вместе с луком.

Затем пропаренные грибы выложить в чашу пароварки, сверху положить обжаренные овощи, залить сметаной, влить горячую подсоленную воду так, чтобы жидкость слегка покрывала овощи с грибами, добавить тертый сыр, молотый перец и остатки топленого масла. Включить прибор и продолжить приготовление блюда на пару.

Грибы в горчичном соусе

Компоненты

Грибы свежие – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Горчица столовая – 1 столовая ложка Соль, сахар и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, тщательно промыть, нарезать кусочками, выложить в корзину пароварки и варить на пару около 15 минут. Затем грибы выложить в чашу пароварки. Лук нашинковать соломкой, прожарить в топленом масле, добавить муку, перемешать и прожарить вместе с луком 5 минут. Жареный лук с мукой выложить в чашу пароварки на грибы, добавить оставшееся масло, влить горячую подсоленную воду или грибной бульон, положить перец, сахар и горчицу. Готовить блюдо на пару до полной готовности грибов.

Солянка грибная

Компоненты

Грибы свежие – 400 г Капуста белокочанная – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Огурцы соленые – 2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Лимонный сок – 2 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Соль, сахар и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, промыть, нарезать кусочками, выложить в корзину пароварки и готовить 10–15 минут. Капусту и лук нашинковать. Лук слегка обжарить в растительном масле, добавить томатную пасту и прожарить вместе с луком несколько минут. Затем добавить капусту и потушить вместе с луком и томатом обычным способом до полуготовности капусты. Грибы и капусту с луком выложить в чашу пароварки, сверху положить нарезанные кубиками соленые огурцы, полить лимонным соком, влить горячую подсоленную воду так, чтобы она слегка покрыла овощи, добавить перец, сахар и лавровый лист и готовить блюдо на пару.

Грибы с помидорами

Компоненты

Грибы свежие – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Помидоры – 4 шт. Чеснок – 2 зубчика Сметана – 0,5 стакана Соль и перец – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, тщательно промыть, выложить в корзину пароварки и пропарить в течение 10 мину. Затем грибы немного остудить, нарезать кусочками и сложить в чашу пароварки. Лук обжарить в сливочном масле и также выложить в чашу к грибам вместе с остатками масла. Помидоры нарезать дольками, положить поверх грибов, посыпать мелко нарубленным чесноком, залить сметаной, добавить немного горячей подсоленной воды и молотый перец. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Грибы с белыми кореньями

Компоненты

Грибы свежие – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Корень петрушки – 2–3 шт. Корень сельдерея – 100 г Корень пастернака – 1–2 шт. Масло растительное – 4–5 столовых ложек Чеснок – 1 небольшая головка Мука – 1 столовая ложка Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, крупные разрезать на несколько частей, выложить в корзину пароварки и пропарить в течение 10 минут. Затем грибы немного остудить, нарезать кусочками и выложить в чашу пароварки. Лук и коренья почистить, лук нашинковать соломкой, а коренья натереть на крупной терке. Затем овощи обжарить вместе с мукой в растительном масле и выложить на грибы. Добавить мелко нарубленный чеснок, рубленый укроп и залить горячей подсоленной водой. Готовить блюдо на пару около 20–25 минут.

Грибы по-деревенски

Компоненты

Грибы соленые – 400 г Картофель – 4 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Сметана – 1,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и нашинковать, обжарить в растительном масле, добавить нашинкованные соленые грибы и прожарить вместе с луком.

Картофель отварить в кожуре, почистить и нарезать соломкой.

В смазанную маслом чашу пароварки равномерно положить слой картофеля, затем – грибы с луком и сверху – картофель, каждый слой посолить, залить сметаной, смешанной с мукой. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Грибы с яблоками

Компоненты

Подберезовики – 500 г Яблоки кислые – 3 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Сметана – 1,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы нарезать кусочками, пропарить в корзине пароварки в течение 10 минут, затем обжарить в масле, добавить нарезанные дольками яблоки и еще немного обжарить. Жареные грибы с яблоками переложить в чашу пароварки, посолить по вкусу, добавить оставшееся масло и перемешать, залить сметаной, смешанной с мукой и готовить блюдо на пару.

Котлеты с грибами и рисом

Компоненты

Грибы свежие – 300 г Рис – 0,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Яйца – 2 шт. Мука – 2 столовые ложки Масло сливочное – 1 чайная ложка Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в корзину пароварки и проварить их на пару в течение 10 минут.

Рис тщательно промыть, выложить в чашу пароварки, залить стаканом горячей подсоленной воды и готовить на пару около 30–40 минут. Затем грибы вместе с рисом, чесноком и луком пропустить через мясорубку. В фарш добавить соль, перец и сырые яйца, перемешать и тщательно вымесить. Из приготовленного фарша сформировать котлеты, обвалять их в муке, выложить в корзину пароварки, предварительно смазанную маслом, и готовить котлеты на пару в течение 6–7 минут.

Грибы с рыбой

Компоненты

Грибы свежие – 300 г Рыба морская – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки Лимонный сок – 2 столовые ложки Зелень петрушки – 1 маленький пучок Соль и черный молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и положить в холодильник на 1,5 часа.

Грибы почистить, промыть, нарезать кусочками, выложить в корзину пароварки и пропарить около 10 минут.

Лук и морковь почистить, тонко нашинковать, обжарить в растительном масле, затем добавить пропаренные грибы и все вместе обжарить в течение 5 минут.

Куски маринованной рыбы выложить по отдельности на середину фольги, подготовленной в виде больших квадратов. На рыбу выложить порциями жареные грибы с овощами, посыпать рубленой петрушкой и полить растительным маслом. Затем рыбу с грибами и овощами завернуть в фольгу, положить на решетку пароварки и готовить на пару.

Грибной пудинг

Компоненты

Грибы свежие – 600 г Яйца – 10 шт. Масло сливочное – 100 г Мука – 100 г Молоко – 0,5 стакана Сметана – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, промыть, нарезать кусочками, выложить в корзину пароварки и готовить их на пару 15–20 минут. Затем грибы пропустить через мясорубку.

На сковороде растопить масло, смешать его с мукой и прогреть, не давая подрумяниться, влить постепенно молоко, тщательно размешать и прокипятить. Приготовленный соус влить в грибной фарш, добавить яичные желтки, перемешать, посолить и еще раз перемешать. Взбить миксером яичные белки, соединить их с грибной массой и всю массу также взбить миксером. Затем взбитую массу осторожно перелить в чашу пароварки, предварительно густо смазанную маслом. Включить пароварку и готовить блюдо на пару в течение 1 часа.

Грибы с вермишелью

Компоненты

Грибы свежие – 600 г Вермишель – 300 г Лук репчатый – 2 шт. Масло сливочное – 2–3 столовые ложки Яйца сырые – 2 шт. Сметана – 1,5 стакан Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

В чашу пароварки засыпать вермишель, влить горячую подсоленную воду и готовить на пару до готовности. Как только вермишель будет готова, отвар слить.

Грибы почистить, тщательно промыть, положить в корзину пароварки и пропарить 15 минут. Затем грибы немного остудить и нашинковать. Репчатый лук мелко нашинковать, обжарить в растительном масле, добавить нашинкованные грибы и прожарить вместе с луком в течение нескольких минут. Затем жареные грибы с луком выложить в чашу пароварки, смешать с вермишелью, посолить, поперчить, добавить оставшееся масло, залить сметаной, смешанной с двумя яичными желтками, и готовить блюдо на пару.

Тефтели с шампиньонами

Компоненты

Шампиньоны – 200 г Картофель – 4 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 1–2 столовые ложки Яйцо сырое – 1 шт. Молоко – 0,5 стакана Мука – 3 столовые ложки Чеснок – 2 зубчика Сметана – 1–1,5 стакана Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть и выложить в корзину пароварки. Картофель в мундире также выложить в корзину пароварки и готовить одновременно с грибами в течение 25–30 минут. Лук мелко нашинковать и обжарить в масле. Затем картофель очистить от кожицы и вместе с грибами пропустить через мясорубку. В фарш добавить жареный лук, сырое яйцо, соль и молотый перец, влить немного молока и добавить 2–3 столовые ложки муки. Фарш тщательно вымесить, сформировать из него тефтели, обвалять в молотых сухарях, выложить в корзину пароварки, залить сметаной, добавить рубленый чеснок и готовить блюдо на пару около 10 минут.

Раздел 5. Крупяные и мучные блюда, блюда из яиц

Крупы, сваренные в мягких условиях на пару, приобретают нежную и пышную консистенцию. Такой способ приготовления каш аналогичен приготовлению в горшочках, где полностью сохраняется структура крупы и ее энергетическая ценность.

Макароны, лапша, вермишель, яйца – это также очень нежные продукты, требующие деликатного способа приготовления, который и может предоставить пароварка.

При варке круп необходимо соблюдать некоторые правила:

1. Перед варкой крупы нужно обязательно перебирать, отделяя посторонние примеси.

2. Перед варкой крупы обязательно тщательно промывать и прожаривать на горячей сковороде.

3. При варке крупу нужно засыпать в кипящую подсоленную воду.

4. Во время варки рассыпчатую кашу нельзя перемешивать, нарушать ее энергетическую структуру.

5. Для получения более рассыпчатой каши в начале варки в нее надо положить немного масла или жира.

6. Для приготовления молочных каш крупу нужно сначала проварить в воде, затем воду слить, крупу залить горячим молоком и довести до готовности.

Для приготовления рассыпчатых каш на 1 стакан крупы нужно взять воды или бульона:

Для гречки – 2–3 стакана

Для риса – 1,5–2 стакана

Для пшена – 2,5–3 стакана

Для приготовления мучных изделий используется мука. Чем чище мука, тем она светлее и тем выше ее сорт. Перед приготовлением теста муку необходимо просеивать, лучше всего это делать не один, а 2–3 раза. В результате просеивания из муки удаляются посторенние примеси, комочки и вредители. В процессе просеивания мука обогащается кислородом, благодаря такому обогащению тесто становится более легким и пышным.

Каша гречневая рассыпчатая

Компоненты

Гречка ядрица – 1 стакан Вода – 2,5 стакана Масло сливочное – 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крупу хорошо промыть и прокалить на сковороде, смешать со сливочным маслом, затем насыпать в чашу пароварки, залить горячей подсоленной водой, включить пароварку и готовить блюдо на пару примерно 15 минут.

Каша гречневая молочная

Компоненты

Гречневая крупа – 1 стакан Молоко – 2 стакана Масло сливочное – 50 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крупу промыть, прожарить на сковороде, насыпать в чашу пароварки и залить горячим подсоленным молоком, положить сливочное масло, перемешать и готовить кашу на пару в течение 15–20 минут.

Каша гречневая с курагой и черносливом

Компоненты

Крупа гречневая – 1 стакан Вода – 3 стакана Курага – 50 г Чернослив – 50 г Масло сливочное – 1–2 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Курагу и чернослив промыть, залить тремя стаканами кипятка и выдержать под крышкой до их полного набухания. Затем фрукты вынуть из настоя, у чернослива удалить косточки, мякоть фруктов нарезать маленькими кусочками. Крупу тщательно промыть, прокалить на сковороде, смешать со сливочным маслом и насыпать в чашу пароварки, добавить измельченные фрукты, залить горячим фруктовым настоем, положить по вкусу соль и сахар и перемешать. Включить пароварку и готовить кашу на пару около 15 минут.

Каша гречневая с курицей

Компоненты

Куриное мясо – 400 г Корень сельдерея – 50 г Корень петрушки —1–2 шт. Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Гречневая крупа – 1,5 стакана Куриный бульон – 3 стакана Масло сливочное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу отварить обычным способом в небольшом количестве воды с пряностями и кореньями, затем мясо нарезать небольшими кусочками, а бульон процедить.

Гречневую крупу промыть, прокалить на сковороде, смешать с 1 столовой ложкой сливочного масла, насыпать в чашу пароварки, залить горячим куриным бульоном, добавить по вкусу соль и перемешать. включить пароварку и готовить кашу на пару около 15 минут. Подавать на стол с куриным мясом, полив растопленным сливочным маслом.

Каша гречневая с грибами

Компоненты

Крупа гречневая – 1 стакан Грибной бульон – 2 стакана Шампиньоны – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть, нашинковать, залить водой и отварить обычным способом почти до готовности. Грибы вынуть из отвара, а отвар процедить. Лук мелко нашинковать и обжарить в небольшом количестве масла, добавить отварные грибы и прожарить вместе с луком 3–5 минут. Гречневую крупу промыть, прожарить на сковороде, смешать с оставшимся сливочным маслом, выложить в чашу пароварки, добавить жареные с луком грибы, влить 2 стакана горячего грибного бульона, посолить, перемешать и готовить кашу на пару около 15 минут.

Каша рисовая

Компоненты

Рис – 1 стакан Вода – 2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Промытый рис насыпать в чашу пароварки, залить горячей подсоленной водой, включить пароварку и готовить блюдо на пару 35–40 минут. Подавать со сливочным маслом.

Каша рисовая молочная

Компоненты

Рис – 1 стакан Молоко – 3 стакана Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Рис тщательно промыть, насыпать в чашу пароварки, залить горячим молоком, положить по вкусу соль и сахар и готовить кашу на пару около 30 минут. Подавать со сливочным маслом.

Каша рисовая с томатом

Компоненты

Рис – 1 стакан Вода – 2 стакана Паста томатная – 3 столовые ложки Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Томатную пасту прожарить на сковороде с 3-мя столовыми ложками масла.

Рис тщательно промыть, насыпать в чашу пароварки, залить горячей водой, добавить прожаренный с маслом томат, посолить и перемешать. включить пароварку и готовить кашу примерно 35 минут.

Каша рисовая с морковью

Компоненты

Рис – 1 стакан Вода – 2 стакана Морковь —1–2 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь почистить, натереть на терке, слегка обжарить в сливочном масле, сложить в чашу пароварки, добавить хорошо промытый рис, залить горячей подсоленной водой, положить оставшееся масло и перемешать. Включить пароварку и готовить кашу на пару 30–40 минут.

Каша рисовая с курагой

Компоненты

Рис – 1 стакан Вода – 2,5 стакана Курага – 100 г Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Курагу залить двумя с половиной стаканами кипятка и выдержать под крышкой до набухания. Набухшие фрукты вынуть из настоя, немного остудить, нарезать маленькими кусочками и сложить в чашу пароварки. Рис тщательно промыть, насыпать в чашу с фруктами, залить горячим фруктовым настоем, посолить, положить масло и сахар и перемешать. Включить пароварку и готовить кашу на пару около 30–35 минут.

Каша рисовая с цветной капустой и кабачками

Компоненты

Рис – 1 стакан Овощной бульон – 2 стакана Капуста цветная – 100 г Кабачок очищенный – 100 г Корень петрушки и пастернака – по 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и корешки почистить, мелко нашинковать и обжарить в топленом масле. Цветную капусту отварить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть на сито, немного остудить и мелко нарезать. В этом же отваре отварить до полуготовности нарезанный кубиками кабачок.

Рис хорошо промыть, насыпать в чашу пароварки, положить жареный лук с корешками и нашинкованные овощи, залить горячим овощным бульоном, посолить и готовить кашу на пару около 40 минут.

Каша рисовая с тыквой

Компоненты

Рис – 200 г Молоко – 0,2 л Вода – 0,4 л Мякоть тыквы – 400 г Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву натереть на терке, выложить в чашу пароварки, насыпать хорошо промытый рис, залить горячей смесью воды и молока, посолить, положить сахар и масло. Включить пароварку и готовить кашу на пару около 40–50 минут.

Рис с грибами

Компоненты

Грибы белые свежие – 200 г Рис – 250 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки Вода – 1 неполный стакан Соль и перец молотый черный и красный – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, обдать кипятком и мелко нашинковать. Рис отварить на плите до полуготовности.

Нашинкованные грибы прожарить вместе с измельченным луком в растительном масле, положить в чашу пароварки, добавить отварной рис, посолить и обильно поперчить красным и черным молотым перцем, все тщательно перемешать, залить кипятком, готовить блюдо на пару около 30 минут. Подавать со свежей зеленью.

Рис с овощами

Компоненты

Рис – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Помидоры – 2 шт. Перец сладкий – 2 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки Вода – 2 неполных стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и мелко нарезать. Перец разрезать вдоль, удалить семена и нашинковать соломкой. Помидоры опустить в кипяток на 1 минуту, вынуть, снять кожицу и нарезать тонкими дольками. Все подготовленные овощи обжарить в растительном масле, затем переложить в чашу пароварки, насыпать хорошо промытый рис, залить горячей подсоленной водой и перемешать. Включить пароварку и готовить блюдо на пару около 40–50 минут.

Подавать со свежей зеленью.

Котлеты рисовые с грибами

Компоненты

Рис – 1 стакан Лук репчатый – 1 шт. Грибы сушеные измельченные – 0,5 стакана Мука – 1/4 стакана Яйца – 2 шт. Масло топленое – 3–4 столовые ложки Вода – 2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть, насыпать в чашу пароварки, влить горячую подсоленную воду и готовить на пару около 40 минут.

В корзину пароварки выложить сушеные грибы и готовить на пару одновременно с рисом около 30 минут. Лук почистить, очень мелко нашинковать и обжарить в небольшом количестве сливочного масла. Затем грибы и рис вместе с жареным луком пропустить через мясорубку. Фарш посолить, смешать с сырыми яйцами и мукой, тщательно вымесить, сформировать котлеты, обвалять их в муке и жарить на сковороде в топленом масле.

Рис с изюмом и медом

Компоненты

Рис – 300 г Вода – 0,6 л Мед – 4 столовые ложки Изюм – 100 г Вода – 0,5 стакана Масло сливочное – 4 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Изюм замочить в кипятке, затем воду слить и использовать для варки риса.

Рис насыпать в чашу пароварки, залить горячей водой с разведенным в ней медом, добавить масло, перец, соль и перемешать. Включить пароварку и готовить блюдо на пару около 40 минут. За 10 минут до окончания приготовления добавить в кашу изюм, перемешать и довести блюдо до готовности.

Рис с вином

Компоненты

Рис – 1 стакана Мясной бульон – 2 стакана Масло сливочное – 50 г Вино белое столовое – 1/3 стакана Сыр тертый – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис насыпать в чашу пароварки, залить горячим мясным бульоном, посолить, перемешать и готовить блюдо на пару около 40 минут. За 15 минут до окончания приготовления добавить в рис вино и масло, тщательно перемешать и довести блюдо до готовности. Перед подачей на стол посыпать тертым сыром.

Плов грибной

Компоненты

Рис – 2 стакана Вода – 4 стакана Грибы белые свежие – 200 г Масло сливочное – 3–4 столовые ложки Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Грибы отварить в пароварке в течение 15 минут. Затем грибы немного остудить и измельчить. Рис насыпать в чашу пароварки, залить горячей подсоленной водой и готовить на пару в течение 20 минут. По истечении этого времени на рис выложить слегка обжаренные в масле грибы, поперчить, положить оставшееся масло и довести блюдо до готовности, проварив еще около 20 минут.

Плов узбекский

Компоненты

Баранина – 200 г Рис – 1 стакан Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки Вода – 1–2 стакана Красный и черный молотый перец – по 1/4 чайной ложки Лавровый лист – 1 шт. Ягоды барбариса – 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис тщательно промыть и на 2 часа замочить в подсоленной воде. Баранину нарезать маленькими кусочками, посолить, поперчить и выдержать 1 час в холодильнике. Морковь и лук почистить, мелко нашинковать и обжарить на сковороде вместе с мясом в растительном масле. В чашу пароварки выложить обжаренное с овощами мясо, положить лавровый лист и барбарис, засыпать вымоченный рис и влить воду так, чтобы вода покрывала мясо с рисом на толщину одного пальца. В пароварку налить воду, включить ее и готовить блюдо примерно 40–50 минут.

Плов из баранины

Компоненты

Рис – 1 стакан Баранина – 150–200 г Морковь – 1–2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Вода – 2 стакана Масло растительное – 3–4 столовые ложки Перец красный – 0,5 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть и замочить на 2 часа в теплой воде. Баранину нарезать маленькими кусочками и обжарить в масле, добавив мелко нашинкованный лук и натертую на крупной терке морковь. Жарить мясо с овощами около 20 минут. Затем мясо с овощами выложить ровным слоем в чашу пароварки, поперчить, добавить также ровным слоем вымоченный рис и залить подсоленным кипятком так, чтобы вода была выше уровня крупы примерно на 1 см. Включить пароварку и готовить плов на пару около 50 минут.

Плов со сладким перцем

Компоненты

Рис – 1 стакан Вода – 2 стакана Сладкий красный перец – 6 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки Томатная паста – 1 столовая ложка Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Лук мелко нашинковать и обжарить его в двух столовых ложках растительного масла. Добавить предварительно промытый и высушенный рис и обжарить его вместе с луком.

Затем рис с луком выложить в чашу пароварки. Сладкий перец очистить от семян, нашинковать его тонкой соломкой и обжарить в растительном масле, а затем добавить к рису. Рис с овощами залить горячей подсоленной водой, добавить по вкусу молотый перец и томатную пасту, перемешать, включить пароварку и готовить блюдо на пару около 40 минут.

Рис с печенью

Компоненты

Рис – 1,5 стакана Говяжья печень – 200 г Бульон мясной – 4 стакана Масло сливочное – 7–8 столовых ложек Сыр тертый – 2–3 столовые ложки Соль и черный молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Рис обжарить на сковороде в трех столовых ложках сливочного масла, высыпать его в чашу пароварки, залить горячим бульоном, посолить, поперчить и готовить на пару около 40 минут.

Печень нарезать маленькими кусочками, посолить, поперчить, обжарить в сливочном масле, затем подлить немного воды и тушить печень под крышкой до готовности.

Когда рис будет готов, осторожно выложить его на блюдо, добавить еще 2 столовые ложки сливочного масла, осторожно перемешать. Поверх риса выложить ровным слоем готовую печень, посыпать тертым сыром и подрумянить блюдо в духовке в течение 7-10 минут.

Рис с креветками

Компоненты

Рис – 1 стакан Вода – 2 стакана Мясо креветок – 100 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Яйца вареные крутые – 2 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть, насыпать в чашу пароварки, влить горячую подсоленную воду и готовить на пару около 20 минут.

Почистить лук и морковь, мелко нашинковать и обжарить в масле, добавить креветки и прожарить с морковью и луком 10–15 минут. Затем к полуготовому рису добавить жареные с овощами креветки, рубленые яйца, поперчить, тщательно перемешать и продолжить приготовление блюда на пару еще на 20–25 минут.

Рис с фасолью и салом

Компоненты

Рис – 200 г Фасоль – 70 г Вода – 0,4 л Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Сало топленое – 3 столовые ложки Грудинка – 70 г Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочить в воде на 6–8 часов, затем воду слить, фасоль переложить в чашу пароварки, залить свежую воду, и готовить фасоль на пару около 30 минут. Готовую фасоль переложить в миску, а отвар слить.

В чашу пароварки насыпать рис, залить горячей водой, посолить, добавить сало, перемешать и готовить рис на пару около 25 минут.

Лук почистить, нашинковать и поджарить с измельченной грудинкой, добавить мелко нарубленный чеснок и еще немного прожарить.

В чашу к рису добавить отваренную фасоль, прожаренные с грудинкой лук и чеснок, еще немного посолить, поперчить и продолжить приготовление блюда на пару еще около 15–20 минут.

Рис с фруктами

Компоненты

Рис – 1,5 стакана Вода – 3 стакана Масло сливочное – 2–3 столовые ложки Сахар – 2 столовые ложки Свежие фрукты без косточек – 300 г Фундук очищенный – 50 г Миндаль очищенный – 50 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

В чашу пароварки насыпать промытый рис, залить горячей подсоленной водой и готовить на пару около 35 минут. Затем рис смешать с маслом и сахаром, часть риса выложить ровным слоем в 2 см в форму для пудинга, сверху положить часть фруктов, затем опять слой риса и слой фруктов и т. д., последним должен быть слой риса. Форму с рисом и фруктами поместить в пароварку и готовить на пару около 25 минут. Готовое блюдо немного остудить, посыпать измельченными орехами и подавать в теплом виде.

Каша геркулесовая с морковью

Компоненты

Геркулес – 1 стакан Вода – 1 стакан Морковь – 1 шт. Молоко – 2 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь натереть на средней терке. Овсяные хлопья вместе с морковью положить в чашу пароварки, влить воду и стакан молока, посолить, перемешать, включить пароварку и готовить кашу на пару около 35 минут. За 15 минут до окончания приготовления в кашу добавить еще стакан молока и сливочное масло, перемешать и продолжить приготовление блюда.

Каша пшенная

Компоненты

Пшено – 1 стакан Вода – 4 стакана Масло сливочное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Пшено тщательно промыть, засыпать в чашу пароварки, залить кипятком, посолить, положить масло и перемешать. Включить пароварку и готовить кашу на пару около 30–40 минут.

Каша пшенная с морковью и яблоками

Компоненты

Пшено – 1 стакан Вода – 2 стакана Молоко – 1 стакан Морковь – 1 шт. Яблоки – 2 шт. Мед – 3 столовые ложки Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тщательно промытое пшено засыпать в чашу пароварки, залить подсоленным кипятком и готовить на пару около 20 минут. Морковь почистить и натереть на средней терке, яблоки тоже почистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. К полуготовой каше добавить тертую морковь с яблоками, положить мед и масло и тщательно перемешать. Продолжить приготовление блюда на пару еще на 15–20 минут.

Каша пшенная с тыквой

Компоненты

Тыква – 500 г Пшено – 1 стакан Сливки – 1 стакан Вода – 2 стакана Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву очистить от семян и кожуры, нарезать небольшими кусочками, посыпать сахаром, добавить немного масла и тушить в небольшом количестве воды.

Пшено хорошо промыть, насыпать в чашу пароварки, залить горячим подсоленным кипятком и варить на пару около 15 минут. Затем в чашу с пшеном положить тушеную тыкву, залить кипящими сливками, положить оставшееся масло, посолить, осторожно перемешать и продолжить приготовление блюда еще на 20–25 минут.

Каша пшенная с овощами и фасолью

Компоненты

Крупа пшенная – 150 г Вода – 0,5 л Фасоль – 250 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень петрушки – 1 шт. Корень сельдерея – 50 г Перец сладкий – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Масло растительное – 4–5 столовых ложек Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль предварительно замочить в воде на 6–8 часов, затем воду слить, фасоль выложить в чашу пароварки, залить свежей водой и отварить на пару до мягкости в течение 30 минут. Готовую фасоль переложить в миску, а отвар слить.

Тщательно промытое пшено насыпать в чашу пароварки, залить горячей подсоленной водой, положить сливочное масло и перемешать. Включить пароварку и готовить пшено на пару около 20 минут.

Помидоры опустить в кипяток, вынуть, остудить, очистить от кожицы и мелко нарезать. Морковь, лук и корешки почистить, нашинковать и обжарить в растительном масле, добавить мелко нашинкованный сладкий перец и помидоры и прожарить все вместе 7–8 минут.

В чашу пароварки к полуготовому пшену добавить отварную фасоль и жареные овощи, посолить, тщательно перемешать и продолжить приготовление блюда на пару еще около 25 минут.

Каша пшенная с луком и горохом

Компоненты

Пшено – 1,5 стакана Горох сухой – 0,5 стакана Репчатый лук – 2 шт. Вода – 4 стакана Сало свиное – 100 г Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Сухой горох предварительно замочить в холодной воде на 10–12 часов. Пшено тщательно промыть, насыпать в чашу пароварки, добавить вымоченный горох, залить подсоленным кипятком и готовить на пару около 30 минут.

Сало нарезать маленькими кубиками, прожарить на сковороде, добавить мелко нашинкованный репчатый лук и обжарить в сале до золотистого цвета. Затем жареный лук с салом и шкварками выложить в кашу, поперчить, перемешать и продолжить приготовление блюда на пару еще на 20 минут. Готовую кашу желательно подержать еще и в нежаркой духовке минут 15.

Каша пшенная с курагой и изюмом

Компоненты

Пшено – 1 стакан Вода – 2,5 стакана Измельченная курага – 0,5 стакана Изюм без косточек – 0,5 стакана Орехи грецкие молотые – 2–3 столовые ложки Масло сливочное – 2–3 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Курагу и изюм положить в чашу пароварки, влить немного воды, включить пароварку и проварить фрукты 7–8 минут. Затем в чашу к фруктам добавить хорошо промытое пшено, залить горячим подсоленным кипятком, насыпать сахар и готовить кашу на пару около 35 минут. Готовую кашу заправить сливочным маслом и посыпать молотыми орехами.

Каша ячневая с картофелем и капустой

Компоненты

Ячневая крупа – 1 стакан Картофель – 350 г Капуста белокочанная – 350 г Лук репчатый – 1 шт. Молоко – 2 стакана Вода – 1,5 стакана Масло топленое – 100 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать и потушить в топленом масле вместе с репчатым луком. Картофель нашинковать соломкой, обжарить в топленом масле до золотистой корочки.

Крупу промыть, положить в чашу пароварки, влить горячую подсоленную воду и готовить на пару около 10 минут. Затем влить горячее молоко, перемешать и проварить еще 10–15 минут. Затем в кашу добавить оставшееся масло, сверху положить тушеную капусту с луком и картофель. Продолжить приготовление блюда на пару. Весь процесс приготовления займет около 40 минут.

Каша ячневая с грибами

Компоненты

Ячневая крупа – 1 стакан Вода – 2,5 стакана Масло сливочное – 3 столовые ложки Грибы свежие – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Предварительно вымытую крупу прожарить на сухой сковороде, добавить 1 столовую ложку растительного масла, перемешать и выложить в смазанную маслом чашу пароварки.

Грибы отварить на плите до полуготовности в подсоленной воде, мелко нашинковать и обжарить в растительном масле.

Лук и морковь почистить, нашинковать и также обжарить в растительном масле.

Затем в крупу добавить обжаренные грибы с луком, посолить, залить подсоленным кипятком, положить сливочное масло, перемешать, включить пароварку и готовить блюдо на пару около 30–40 минут.

Каша ячневая с мясом и шампиньонами

Компоненты

Ячневая крупа – 1 стакан Шампиньоны – 200 г Говяжий фарш – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Вода – 4 стакана Масло сливочное – 4–5 столовых ложек Соль и молотый черный перец – по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть, мелко нашинковать. Лук почистить и также мелко нашинковать. Затем грибы с луком обжарить в сливочном масле. Отдельно прожарить в масле мясной фарш до образования румяной корочки. В чашу пароварки сложить жареные грибы с луком и мясо. влить горячую подсоленную воду, добавить перец и всыпать тщательно промытую ячневую крупу, положить оставшееся масло, перемешать и готовить блюдо на пару около 50–60 минут.

Каша манная на грибном бульоне

Компоненты

Манная крупа – 1 стакан Грибной бульон – 2,5–3 стакана Масло топленое – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

В чашу пароварки налить кипящий грибной подсоленный бульон и тонкой струйкой при постоянном перемешивании осторожно всыпать манную крупу. Следить за тем, чтобы не образовались комочки. Кашу заправить топленым маслом, тщательно перемешать, включить пароварку и готовить блюдо на пару около 20 минут.

Каша манная с тыквой и морковью

Компоненты

Мякоть тыквы —100 г Морковь маленькая – 1 шт. Крупа манная – 1 стакан Молоко – 4 стакана Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и тыкву натереть на мелкой терке и выложить в чашу пароварки, залить горячим молоком, добавить столовую ложку сливочного масла, соль и сахар и готовить блюдо на пару около 10 минут. Затем тонкой струйкой, при постоянном перемешивании всыпать манную крупу, добавить оставшееся масло, тщательно перемешать и готовить блюдо на пару около 15–20 минут.

Каша манная с курагой и изюмом

Компоненты

Манная крупа – 1 стакан Молоко – 5 стаканов Курага измельченная – 0,5 стакана Изюм – 0,5 стакана Сахар – 1/3 стакана Ваниль – 0,5 чайной ложки Масло сливочное – 3–4 столовые ложки

Способ приготовления

Отдельно замочить в теплой воде курагу и изюм. Затем воду слить, курагу нарезать кусочками размером с изюминку.

В чашу пароварки налить горячее молоко, добавить подготовленные фрукты и проварить на пару 5–6 минут. Затем в горячее молоко всыпать тонкой струйкой при постоянном перемешивании манную крупу, тщательно перемешать, добавить сахар, масло и ваниль, еще раз перемешать и готовить кашу на пару 15–20 минут.

Вареники с грибами и картофелем

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 2 стакана Яйцо – 1 шт. Вода – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Для фарша

Грибы свежие – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 3–4 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в мундире в корзине пароварки в течение 30 минут. Затем картофель немного остудить, почистить и размять.

Грибы почистить, промыть, крупные разрезать на несколько частей, выложить в корзину пароварки и проварить 10 минут. Затем грибы немного остудить, нашинковать и обжарить в растительном масле вместе с измельченным луком. Жареные грибы с луком добавить к картофелю, фарш посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Приготовить тесто: муку просеять и насыпать на доску холмиком, в середине холмика сделать углубление, налить в него подсоленную воду и положить яичный желток, осторожно вместить тесто, накрыть салфеткой и выдержать 20–30 минут.

Выдержанное тесто положить на посыпанный мукой стол и раскатать в тонкий пласт, вырезать тонким стаканом кружочки, на каждый кружочек теста положить порции фарша и защипать края. Вареники выложить на посыпанный мукой противень и дать немного подсохнуть на воздухе. Затем вареники уложить в чашу пароварки, влить горячую подсоленную воду и готовить их на пару. Готовые вареники всплывают на поверхность бульона. Подавать на стол со сметаной и мелко нарубленным укропом.

Вареники с творогом

Компоненты

Для теста

Мука – 1 стакан Яйцо – 1 шт. Вода – 1/3 стакана Соль – по вкусу

Для начинки

Творог – 200 г Яйцо – 1 шт. Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Замесить тесто, как в предыдущем рецепте и выдержать около 40 минут в теплом месте. Затем рабочий стол посыпать мукой, раскатать на нем тесто в тонкий пласт и вырезать специальной формочкой кружочки. Приготовить начинку: смешать творог с сырым яйцом, посолить, добавить по вкусу сахар и тщательно перемешать.

На каждый кружочек теста выложить порцию творожной начинки, соединить края теста и защипать. Вареники сложить на посыпанный мукой противень и подсушить на воздухе. Затем в пароварку налить кипящую воду, опустить в нее вареники и готовить их на пару примерно 10–15 минут. Подавать со сливочным маслом, сметаной, вареньем и т. д.

Вареники с картофелем

Компоненты Для теста

Мука – 3 стакана Вода – 2/3 стакана Яйцо – 1 шт. Соль – по вкусу

Для начинки

Картофель – 800 г Лук репчатый – 2–3 шт. Шпик – 100 г Яйцо – 1 шт. Соль и черный молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить тесто для вареников, как в предыдущих рецептах, раскатать в тонкий пласт и нарезать кружочки.

Картофель в мундире выложить в корзину пароварки и готовить на пару около 40–45 минут. Затем картофель очистить от кожицы, порезать и пропустить через мясорубку.

Лук очень мелко нашинковать, обжарить на сковороде с нарубленым шпиком и все содержимое сковороды соединить с картофелем, посолить, поперчить, добавить яйцо, перемешать и тщательно вымесить фарш. Фарш порциями выложить на кружочки теста и сформировать вареники. Готовить вареники на пару в течение 10–15 минут. Подавать со сметаной, сливочным, подсолнечным или чесночным маслом.

Для приготовления чесночного масла нужно 1–2 зубчика чеснока растолочь, залить 100 г подсолнечного масла и выдержать несколько часов в темном месте.

Вареники с вишней

Компоненты

Мука – 2 стакана Молоко – 2/3 стакана Яйцо – 1 шт. Соль – по вкусу

Для начинки

Вишни без косточек – 500 г Сахар – 0,5 стакана

Способ приготовления

Замесить тесто из просеянной муки, молока, яйца и соли, вымесить его, выдержать около 40 минут, а затем раскатать в тонкий пласт на посыпанном мукой столе, вырезать специальной формочкой кружочки. На каждый кружочек теста положить по столовой ложке вишен, посыпать начинку сахаром по 0,5 чайной ложки на каждую порцию и сформировать вареники. Готовить их на пару, опустив в кипящую подсоленную воду, примерно 1015 минут. Готовые вареники всплывают на поверхность.

Галушки творожные

Компоненты

Мука – 1 стакан Творог – 500 г Яйца – 2 шт. Сахар – 0,3 стакана Масло сливочное – 50 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Творог тщательно растереть или протереть через сито, добавить соль, сахар, яйца и масло и тщательно перемешать. В творожную массу добавить стакан просеянной муки и вымесить тесто. Тесто раскатать в виде колбаски и нарезать маленькими кусочками, называемые галушками. Галушки готовить на пару, как и вареники, опустив их в горячую подсоленную воду, налитую в чашу пароварки. Готовить примерно 10–15 минут. Подавать на стол со сметаной. Готовые галушки можно и поджарить на сковороде в сливочном масле.

Пельмени картофельные с луком и зеленью

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 2,5 стакана Яйцо – 1 шт. Масло растительное – 1 столовая ложка Лимонный сок – 1 чайная ложка Вода холодная – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Для начинки

Картофель – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Зеленый лук рубленый – 0,5 стакана Зелень укропа рубленая – 0,5 стакана Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Муку просеять, насыпать горкой на доску, в середине горки сделать углубление.

Смешать яичный желток, лимонный сок и подсолнечное масло, полученную смесь соединить с водой, посолить, перемешать и вылить в углубление. Замесить не слишком крутое тесто, накрыть его салфеткой и выдержать 30–40 минут, затем раскатать в тонкий пласт. Специальным приспособлением или стаканом с тонкими стенками вырезать из теста круги и разложить на противень, посыпанный мукой.

Приготовить начинку: отварить картофель в кожуре, охладить, почистить и пропустить через мясорубку вместе с луком, в фарш добавить рубленую зеленью, соль и перец, все тщательно перемешать.

На середину каждого кружочка выложить ложкой немного фарша, сформировать пельмени и защипать края, выдержать их на воздухе некоторое время, чтобы пельмени слегка подсохли.

В чашу пароварки влить горячую воду, положить в нее пельмени, добавить пряности и варить на пару до их полной готовности.

Пельмени грибные с яйцами

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 3 стакана Яйца – 3 шт. Вода – 0,75 стакана Соль – по вкусу

Для фарша

Грибы свежие – 300 г Яйца, сваренные вкрутую – 8 шт. Лук репчатый – 2 шт. Зелень укропа – 1 пучок Масло топленое – 4 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Для соуса

Лук репчатый – 4 шт. Масло топленое – 50–70 г Мука – 2 столовые ложки Сметана – 2 стакана

Способ приготовления

Грибы почистить, промыть, выложить в корзину пароварки и проварить около 15 минут.

Муку просеять, насыпать горкой на доску, в середине сделать углубление и положить в него 3 яичных желтка, налить подсоленную воду, осторожно вымесить тесто, накрыть его салфеткой и выдержать 20–30 минут.

Тем временем приготовить фарш: пропаренные грибы нашинковать и обжарить в масле вместе с измельченным луком, переложить в миску, добавить нарубленные яйца и измельченную зелень, перец и соль, все тщательно перемешать.

Рабочий стол посыпать мукой, раскатать на нем тесто в тонкий пласт, тонким стаканом вырезать кружочки, на каждый кружочек теста положить порции грибного фарша, края защипать. Подготовленные пельмени выложить на поднос, посыпанный мукой и слегка подсушить их на воздухе. Затем пельмени уложить в чашу пароварки, влить горячую подсоленную воду и готовить их на пару до полной готовности. Готовые пельмени должны всплыть.

Отдельно приготовить соус: мелко порубить репчатый лук и обжарить его на глубокой сковороде в небольшом количестве сливочного масла, добавить постепенно муку и прожарить вместе с луком до золотистого цвета. Затем на сковороду к луку влить сметану, перемешать, посолить, поперчить, довести до кипения, добавить оставшееся масло и прокипятить 2–3 минуты. Перед подачей на стол приготовленным соусом полить пельмени.

Пельмени рыбные

Компоненты

Филе рыбы – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Яйцо сырое – 1 шт. Мука пшеничная – 1,5 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Вода – 0,25 стакана Бульон рыбный, овощной или куриный – 1,5–2 стакана Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Муку просеять, высыпать холмиком на доску, в середине сделать углубление, в него влить воду и яйцо, добавить соль и вымесить тесто, накрыть салфеткой и выдержать 30–40 минут.

Приготовить фарш: через мясорубку пропустить рыбу и очищенный репчатый лук, добавить масло, соль и немного воды, хорошо перемешать.

Тесто быстро раскатать, тонким стаканом вырезать из него кружочки, на середину каждого кружочка положить понемногу фарша, защипать края и выложить на посыпанный мукой поднос так, чтобы края пельменей не касались друг друга, готовые пельмени слегка подсушить на воздухе.

Пельмени выложить в чашу пароварки, залить горячим подсоленным бульоном, положить пряности, включить пароварку и готовить на пару примерно 15–20 минут.

Пельмени рыбные с мясом и зеленым луком

Компоненты

Для теста

Мука – 2 стакана Вода – 0,5 стакана Масло растительное – 1 столовая ложка Яйцо – 1 шт. Соль – по вкусу

Для фарша

Филе речной рыбы – 400 г Свинина – 200 г Лук зеленый – 150 г Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Замесить тесто для пельменей, как указано в предыдущих рецептах, раскатать и нарезать кружочками.

Приготовить фарш: рыбное филе и мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленный зеленый лук, посолить, поперчить и вымесить фарш. Затем фарш выложить порциями на кружочки теста, сформировать пельмени, немного подсушить их на воздухе и готовить на пару в течение 15–20 минут.

Пельмени мясные классические

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 400 г Яйца – 2 шт. Вода – 0,5 стакана Соль – 1 неполная чайная ложка

Для фарша

Мякоть говядины – 200 г Мякоть свинины – 200 г Лук репчатый – 2 шт. Соль и черный молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Муку просеять, насыпать горкой, сделать в ней углубление, положить соль, вбить яйца, влить полстакана теплой воды и замесить тесто. Затем тесто накрыть полотенцем и оставить на 30–40 минут.

Тем временем нужно приготовить фарш. Пропустить два раза через мясорубку говядину и свинину вместе с луком. В фарш добавить по вкусу соль и молотый перец, чтобы фарш не получился крутым, влить несколько столовых ложек кипяченой воды. Все тщательно вымесить.

Затем тесто раскатать в тонкий пласт, вырезать тонким стаканом ровные кружочки. На середину кружочков положить небольшие шарики фарша. Края теста соединить друг с другом и защипать. Готовые пельмени поставить на холод и дать им затвердеть.

В чашу пароварки налить горячую воду, положить в нее пельмени, включить прибор и готовить на пару около 15 минут. Подавать готовые пельмени со сметаной, растопленным сливочным маслом, уксусом, горчицей или с бульоном.

Пельмени с бараниной и чесноком

Компоненты

Для теста

Мука – 2 стакана Яйца – 3 шт. Вода – 0,5–0,75 стакана Соль – по вкусу

Для фарша

Баранина – 500 г Лук репчатый – 2–3 шт. Чеснок – 1 головка Паста томатная – 1 столовая ложка Зелень укропа и кинзы – по 1 пучку Масло растительное – 3 столовые ложки Соль и черный молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Замесить тесто для пельменей, как в предыдущих рецептах, раскатать и вырезать тонкие кружочки.

Приготовить фарш: мясо пропустить через мясорубку. Лук мелко нашинковать, обжарить в масле, добавить томатную пасту, прожарить вместе с луком, затем лук с томатом соединить с мясом. Почистить и очень мелко порубить чеснок. Зелень также мелко порубить. Чеснок с зеленью положить в фарш, посолить, поперчить, все перемешать и тщательно вымесить. Приготовленный фарш порциями выложить на кружочки теста, сформировать пельмени и готовить их на пару около 20 минут.

Пельмени с печенью в грибном соусе

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 2 стакана Вода – 0,5 стакана Яйцо – 1 шт. Соль – по вкусу

Для фарша

Печень свиная или говяжья – 600 г Яйцо – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Сметана – 4 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Для соуса

Грибы свежие белые – 200 г Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Сметана – 2 стакана Мука – 1 столовая ложка с горкой Душистый перец – 4–5 горошин Молотый укроп – 2 чайные ложки Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Пшеничную муку просеять и насыпать на доску горкой, в середине горки сделать углубление, вылить в лунку яичный желток и подсоленную воду, выместить тесто, накрыть салфеткой и выдержать 30 минут. Затем рабочий стол посыпать мукой, раскатать на нем тесто в виде тонкого пласта и стаканом вырезать из теста кружочки.

Печень промыть, удалить пленку, разрезать на куски и пропустить через мясорубку вместе с луком, в фарш добавить яйцо, сметану, перец и соль, тщательно перемешать.

На каждый кружочек теста положить ложкой порцию фарша и защипать края.

Сформированные пельмени выложить на посыпанную мукой разделочную доску и подсушить их на воздухе.

Грибы промыть, ошпарить кипятком, немного охладить, нарезать небольшими кусочками и отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Лук почистить, нашинковать соломкой и обжарить на сковороде в растительном масле. Отваренные грибы мелко нарезать, положить в отвар, добавить жареный лук, оставшееся масло, пряности, сметану и муку, поперчить и прокипятить на слабом огне 2–3 минуты.

Пельмени выложить в чашу пароварки, залить приготовленным соусом и готовить на пару примерно около 15 минут.

Пельмени с мясом и капустой

Компоненты

Для теста

Мука – 2,5 стакана Вода – 0,5 стакана Яйцо – 1 шт. Масло растительное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Для фарша

Свинина – 300 г Капуста белокочанная – 400 г Репчатый лук – 2 шт. Сало свиное – 50–70 г Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Рабочий стол посыпать мукой, высыпать на него горкой просеянную муку, в центре горки сделать углубление, вылить в него яичный белок, растительное масло, положить соль и влить полстакана теплой воды. Замесить тесто, выдержать в теплом месте около 40 минут, накрыв тесто полотенцем. Затем тесто раскатать тонким пластом и вырезать из него кружочки.

Пока тесто будет выстаиваться, приготовить фарш: пропустить мясо через мясорубку, посолить и поперчить. Нашинковать соломкой лук и обжарить его в свином сале. Капусту тонко нашинковать, добавить на сковороду к луку и потушить вместе с луком 10–15 минут. Затем тушеную капусту соединить с мясным фаршем и тщательно перемешать.

Готовый фарш разложить порциями на кружочки теста, сформировать пельмени, дать им немного подсохнуть на воздухе и готовить в пароварке около 15 минут.

Пельмени с куриным мясом и зеленью

Компоненты

Для теста

Мука – 2,5 стакана Яйцо – 1 шт. Вода – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Для фарша

Филе куриное – 400 г Лук зеленый – 100 г Зелень петрушки – 100 г Зелень сельдерея – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить тесто, как в предыдущих рецептах, раскатать и нарезать кружочками.

Приготовить фарш: курицу пропустить через мясорубку, посолить и поперчить.

Морковь и лук мелко нашинковать, обжарить в растительном масле и соединить с мясом. Лук и зелень мелко порубить и также соединить с мясом. Фарш еще немного посолить, поперчить, тщательно перемешать. Если фарш будет жидковат, добавить немного муки.

Приготовленный фарш выложить порциями на кружочки теста, сформировать пельмени, немного подсушить их на воздухе, сложить в пароварку и готовить на пару около 15 минут.

Домашняя лапша с цуккини

Компоненты

Для теста

Мука – 300 г Яйца – 3 шт. Соль – по вкусу Масло топленое – 100 г

Для гарнира

Цуккини – 1 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Для соуса

Чеснок – 2 зубчика Куриный бульон – 0,5 стакана Тертый сыр – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

На рабочий стол насыпать горкой просеянную муку, сделать в центре муки углубление, влить в него сырые яйца, добавить соль и замесить крутое тесто. Затем тесто накрыть полотенцем и выдержать около 15–20 минут на столе. Раскатать тесто в тонкий пласт, сложить его треугольником и нарезать лапшу тонкой соломкой.

На сковороде раскалить топленое масло, быстро обжарить в нем лапшу, выложить ее в пароварку и готовить на пару около 20–25 минут.

Цуккини очистить от кожуры, нарезать соломкой и обжарить в растительном масле.

Приготовить соус: в горячий куриный бульон добавить постепенно сыр, посолить, перемешать и прокипятить на слабом огне 1 минуту, добавить толченый чеснок и тщательно перемешать. Подавать готовую лапшу с жареным цуккини, полив приготовленным соусом.

Домашняя лапша с грибами

Компоненты

Для теста

Мука – 300 г Яйца – 3 шт. Соль – по вкусу Масло топленое – 100 г

Для гарнира

Грибы свежие – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Томатная паста – 1 столовая ложка Масло сливочное – 4 столовые ложки Сыр тертый – 3–4 столовые ложки

Способ приготовления

Тесто приготовить, как в предыдущем рецепте, раскатать, сложить треугольником, нарезать лапшу тонкой соломкой, обжарить в раскаленном топленом масле. Готовить лапшу на пару в течение 1520 минут.

Лук мелко нашинковать и обжарить в столовой ложке сливочного масла. Грибы нарезать маленькими кусочками, добавить к луку, положить томатную пасту, влить немного мясного бульона и тушить на плите под крышкой до готовности. Перед окончанием приготовления грибы посолить.

Готовую лапшу заправить сливочным маслом и тертым сыром и перемешать. Половину лапши выложить в смазанную маслом чашу пароварки, разровнять, на нее ровным слоем уложить готовые грибы, а сверху слой лапши и посыпать оставшимся тертым сыром. Готовить блюдо в пароварке в течение 5-10 минут.

Кукурузные лепешки с брынзой

Компоненты

Кукурузная мука – 400 г Молоко – 400 мл Вода – 350 мл Брынза – 200 г Яйца – 2 шт.

Способ приготовления

Просеянную кукурузную муку постепенно залить горячим молоком, смешанным с водой, вбить два сырых яйца, перемешать, добавить натертую на терке брынзу и вымесить тесто. Из теста сформировать небольшие лепешки и готовить их в пароварке в течение 15 минут.

Яичница с колбасой и зеленым луком

Компоненты

Яйца – 3–4 шт. Колбаса вареная – 70 г Масло топленое – 1–2 столовые ложки Лук зеленый – 2–3 пера Вино столовое – 2 чайные ложки Бульон мясной – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Колбасу нарезать маленькими кусочками, положить в смазанную маслом миску, взбить яйца, посолить, соединить с вином и бульоном, все тщательно перемешать и вылить в миску с колбасой, полить растопленным маслом и посыпать мелко нарубленным зеленым луком. Миску с яйцами поставить в пароварку и готовить блюдо на пару около 15 минут.

Омлет с креветками

Компоненты

Яйца – 4 шт. Молоко – 0,5 стакана Мясо креветок – 100 г Рубленная зелень кинзы – 1 столовая ложка Рубленый зеленый лук – 1 столовая ложка Масло сливочное – 1 столовая ложка Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Креветочное мясо выложить в смазанную маслом огнестойкую форму. Яйца смешать с молоком, посолить, поперчить, взбить миксером и вылить на креветки. Посыпать рубленой кинзой и луком. Форму с яйцами поставить в пароварку и готовить блюдо на пару около 10–15 минут.

Омлет с зеленым горошком

Компоненты

Яйца – 4 шт. Молоко – 0,5 стакана Зеленый горошек замороженный – 1 стакан Масло сливочное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Огнестойкую форму смазать сливочным маслом, насыпать в нее замороженный горошек, форму накрыть фольгой и проварить 10–15 минут. Яйца смешать с молоком, посолить, взбить смесь и залить ею горошек. Готовить в пароварке около 20 минут.

Раздел 6. Бульоны и супы овощные, грибные, рыбные, мясные. щи и борщи

Супы, щи и борщи готовят на различных бульонах – мясных, костных, рыбных, грибных, а также на отварах – овощных, крупяных, фруктовых, или на молоке, кефире, простокваше и квасе. Мясные, рыбные и грибные бульоны одержат много экстрактивных белковых веществ, улучшающих аппетит и пищеварение. Наиболее вкусные рыбные бульоны получаются из рыб осетровых пород, судака, морского окуня, хека, зубатки, путассу. Грибной бульон варят из свежих или сушеных грибов – белых, шампиньонов, лисичек, опят. В бульоны кладут разнообразные продукты: овощи, крупы, макаронные изделия, грибы, а мясо или рыбу добавляют соответственно приготовленному бульону. Супы и бульоны обогащают различными специями, ароматическими кореньями и зелеными приправами, которые хороши не только своими вкусовыми качествами, но и обладают разнообразными комплексами соединений, стоящих на страже здоровья человека. Ароматические коренья, такие как лук, морковь, петрушка, сельдерей, улучшают вкус, аромат и внешний вид блюда. Для сохранения ароматических веществ коренья пассеруют, т. е. слегка обжаривают в масле или жире.

В первых блюдах широко используются зеленые приправы, самыми распространенными и ценными зелеными приправами являются петрушка, укроп и сельдерей. Широко применяются такие пряности, как лавровый лист, душистый перец, молотый красный и черный перец. Пряности не только придают блюдам приятный вкус и аромат, но и обладают широким спектром противопаразитарного действия. В супы можно вводить все овощи в любых сочетаниях. Для сохранения витаминов и других полезных веществ необходимо не допускать бурного кипения. Это условие прекрасно выполняется в пароварке, поскольку в пароварке происходит мягкий обогрев готовящихся продуктов паром при температуре 90–95 градусов.

Щи, как и супы, готовят на мясном, рыбном, грибном бульоне или на овощном и крупяном отваре. В качестве основной заправки используется свежая или квашеная белокочанная капуста, можно приготовить щи и из щавеля, крапивы и шпината.

Борщ – суп, в состав которого обязательно входит красная

свекла. Свеклу для борща предварительно тушат, пассеруют, варят или запекают. Лучше всего в свекле сохраняются красящие и ароматические вещества при пассеровании в жире или масле. Борщи готовят на таких же бульонах, как и щи, а свекла придает борщу сладковатый вкус. Для сохранения цвета свеклы в процессе ее варки в борщ добавляют кислоту – столовый уксус, лимонную кислоту, томатную пасту или квас; поэтому приготовленный борщ приобретает кисловато-сладкий вкус.

Приготовленным на пару супам, щам и борщам присущ более нежный вкус и тонкий аромат.

Щи вегетарианские с фасолью

Компоненты

Фасоль – чуть больше половины стакана Капуста белокочанная – 400 г Вода – 1,5 л Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1–2 шт. Корень сельдерея – 50 г Корень пастернака – 1 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки Перец душистый – 5–6 горошин Рубленая зелень укропа и петрушки – по 1–2 столовые ложке

Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочить на ночь, утром воду слить. В чашу пароварки положить нашинкованную капусту и фасоль, влить горячую воду и готовить на пару 15–20 минут. Морковь, лук, корень сельдерея и пастернака почистить, нашинковать соломкой и пассеровать в растительном масле, затем пассерованные овощи добавить к капусте и продолжить приготовление еще на 20 минут. По истечении этого времени в щи положить пряности, зелень и соль и готовить блюдо еще около 10 минут.

Суп с зеленой фасолью

Компоненты

Говядина постная – 400 г Зеленые стручки фасоли – 200 г Картофель – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Вода – 1,5 л Душистый перец – 5–7 горошин Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать небольшими кусочками, положить в чашу пароварки, залить водой и готовить на пару около 30–40 минут.

Картофель почистить и нарезать маленькими кубиками. Стручки фасоли нарезать небольшими кусочками. Как только мясо станет мягким, положить в суп картофель и фасоль и продолжить приготовление блюда еще на 15–20 минут. За это время почистить лук, нарезать кольцами и пассеровать в масле. Затем пассерованный лук положить в суп, добавить пряности и соль и готовить еще 10 минут. Подавать суп со свежей рубленой зеленью.

Суп чечевичный

Компоненты

Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чечевица – 1 стакан Вода – 1,5 л Рубленая зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Чечевицу промыть и замочить на 1–2 часа в холодной воде. Затем воду слить, чечевицу положить в чашу пароварки, влить свежую воду и готовить на пару 20–25 минут.

Лук и морковь почистить и нашинковать. Картофель почистить, нарезать кубиками. Все подготовленные овощи добавить к чечевице и готовить суп еще 30–35 минут. Затем горячую чечевицу с овощами протереть через сито, соединить с овощным бульоном, в котором овощи варились, посолить, поперчить и прогреть в пароварке еще 4–5 минут.

Суп вегетарианский со щавелем

Компоненты

Картофель – 4–5 шт. Щавель – 300 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 1–2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Вода – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель нарезать маленькими кубиками, сложить в чашу пароварки, залить водой и готовить на пару около 15–20 минут. Почистить морковь, лук и корень петрушки, нашинковать тонкой соломкой и пассеровать в растительном масле. Щавель хорошо промыть, немного обсушить и нашинковать. Пассерованные овощи со щавелем положить в кипящий картофельный отвар, посолить и готовить на пару около 15 минут.

Готовый суп подавать со сметаной.

Суп луковый

Компоненты

Лук репчатый – 6–7 головок Корень сельдерея – 50 г Корень петрушки – 2 шт. Корень пастернака – 1 шт. Лук – порей – 1 шт. Бульон куриный – 1,5 л Масло растительное – 4–5 столовых ложек Укроп сушеный – 1 столовая ложка Лист лавровый – 1–2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Рубленая зелень кинзы и петрушки – по 2 столовые ложки Соль по вкусу

Способ приготовления

Лук репчатый и коренья почистить, нашинковать соломкой, обжарить до золотистого цвета в растительном масле, выложить в чашу пароварки, залить горячим куриным бульоном, добавить нарезанный кольцами лук-порей, посолить и готовить на пару около 15 минут. Затем добавить рубленую зелень и пряности и проварить на пару еще 10 минут. Как только суп будет готов, пароварку выключить, а суп выдержать еще около 15 минут в пароварке.

Подавать с гренками из черного хлеба.

Суп – лапша домашняя с брынзой

Компоненты для домашней лапши Мука пшеничная – 600–700 г Яйца – 3 шт. Вода – 150 г Соль – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Муку просеять через сито и насыпать холмиком на чистый рабочий стол, в центре холмика сделать углубление. В углубление влить воду и содержимое трех яиц, положить соль и вымесить тесто. Тесто готово, если при нажатии на него вмятина от пальца быстро исчезает. Вымешанное тесто раскатать в тонкий круглый пласт и слегка подсушить на воздухе. Затем подсушенное тесто скатать трубочкой и нарезать тонкими кольцами. Приготовленную лапшу высушить на воздухе, такую лапшу можно долго хранить в стеклянных банках с крышкой.

Компоненты для супа

Лапша домашняя – 1 стакан Мука пшеничная – 2 столовые ложки Масло топленое – 2 столовые ложки Брынза тертая – 1 стакан Вода – 1 л Рубленая зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Лист лавровый – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

На сухой сковороде немного поджарить муку, добавить топленое масло и тщательно прожарить до получения однородной массы. В чашу пароварки влить кипящую воду, положить в нее домашнюю лапшу, добавить поджаренную на сковороде муку с маслом и пряности и варить на пару около 10–12 минут. Затем в суп добавить натертую на терке брынзу, рубленую зелень и пряности и проварить на пару еще около 10–12 минут.

Суп – лапша домашняя с грибами

Компоненты

Лапша домашняя – 1 стакан Вода – 1,5 л Грибы белые сушеные – 4–5 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 1 столовая ложка Масло сливочное – 2 столовые ложки Рубленая зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сушеные грибы предварительно замочить в теплой воде, затем перелить в чашу пароварки и отварить на пару около 35–40 минут. Лук нашинковать соломкой, обжарить в растительном масле и добавить к грибам вместе с лапшой, положить рубленую зелень, соль и пряности и варить на пару около 15–20 минут.

Перед подачей на стол горячий суп заправить сливочным маслом. Подавать со свежей зеленью и сметаной.

Суп овощной со шпинатом

Компоненты

Картофель – 3 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Репа – 1 шт. Огурец свежий средний – 1 шт. Кабачок маленький – 1 шт. Капуста цветная – 100 г Шпинат – 200 г Корень петрушки – 2–3 шт. Масло топленое – 2–3 столовые ложки Вода – 1,5 л Зелень кинзы и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук, морковь, репу и корешки петрушки почистить, нашинковать тонкой соломкой и пассеровать в топленом масле. Репу и картофель почистить, нарезать маленькими кубиками, цветную капусту разобрать на соцветия и нарезать кусочками. Все подготовленные овощи выложить в чашу пароварки, залить горячей водой и готовить на пару около 15 минут.

Очищенные от кожицы молодой кабачок и огурец также нарезать маленькими кубиками.

Шпинат тонко нашинковать. В кипящий овощной бульон добавить кабачок, огурец, шпинат и рубленую зелень, посолить, влить горячие сливки и проварить суп на пару еще около 12–15 минут. Подавать со сметаной.

Суп овсяный с отрубями и черносливом

Компоненты

Любые отруби – 0,5 стакана Геркулес – 1 стакан Чернослив сушеный – 100 г Вода – 1,5 л Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чернослив замочить в небольшом количестве горячей воды до размягчения, затем воду слить, но не выливать! В дальнейшем ее использовать для приготовления супа. Размоченный чернослив разрезать на половинки и удалить косточки.

Отруби насыпать в чашу пароварки, залить кипятком и проварить на пару около 10–12 минут. Затем к отрубям добавить геркулес, посолить и варить на пару 15–20 минут. По истечении этого времени в суп добавить размоченный чернослив, влить горячую воду, в которой он вымачивался, перемешать и проварить суп еще 5–7 минут. Подавать со сливочным маслом, сливками или медом по вкусу.

Суп тыквенный

Компоненты

Тыква очищенная – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Бульон куриный – 1,2 л Сливки – 0,5 стакана Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву нарезать небольшими кусочками, положить в чашу пароварки, добавить мелко нашинкованный лук и рубленую зелень, залить горячим куриным бульоном и готовить на пару около 20–30 минут. Затем в суп влить горячие сливки, посолить, поперчить и проварить на пару еще 5–7 минут.

Суп из проросшей пшеницы

Проросшая пшеница очень полезна, она укрепляет иммунную систему и оказывает стимулирующее действие на физиологические функции организма, увеличивая его энергетику. В результате проращивания пшеницы содержание витаминов в ней увеличивается во много раз, особенно витамина Е, одновременно увеличивается и концентрация необходимых человеку микроэлементов.

Чтобы получить проросшие зерна, пшеницу нужно перебрать, промыть и обсушить салфеткой, затем зерна насыпать в 2–3 слоя в широкую тарелку и увлажнить (но не заливать водой), сверху накрыть влажной салфеткой. Через 1–2 дня появляются ростки. Употреблять в пищу целесообразнее ростки, не превышающие в длине 1–2 мм, в противном случае целебные свойства проростков ослабевают.

Компоненты

Пшеница проросшая – 0,5 стакана Бульон овощной – 1,2 л Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 2 шт. Картофель – 2 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и лук нашинковать тонкой соломкой и пассеровать в сливочном масле. Картофель нарезать маленькими кубиками. Все овощи и проросшую пшеницу выложить в чашу пароварки, залить горячим овощным бульоном, посолить и готовить суп на пару около 25–30 минут. Подавать со свежей зеленью и сметаной.

Суп с опятами

Компоненты

Опята – 500 г Вода – 1,5 л Мука – 2 столовые ложки Молоко – 0,5 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы перебрать, хорошо промыть, нарезать небольшими кусочками, положить в чашу пароварки и готовить на пару около 40 минут. Муку развести в горячем молоке. Как только грибы будут готовы, добавить в бульон молоко с мукой, положить обвязанные чистой белой ниткой пучки зелени и проварить суп на пару еще 10 минут.

Перед подачей горячий суп заправить сливочным маслом. Подавать со сметаной.

Суп с бараниной

Компоненты

Баранина – 400 г Вода – 1,5 л Рис – 0, 5 стакана Лук репчатый – 1 головка Морковь среднего размера – 1 шт. Картофель – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Перец душистый – 5–6 горошин Лист лавровый – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать маленькими кусочками, слегка обжарить в собственном жире, выложить в чашу пароварки, залить водой и готовить на пару около 30–40 минут.

Овощи почистить и нашинковать соломкой. Морковь и лук пассеровать в жире, полученном при обжаривании баранины. Затем хорошо промытый рис, картофель и пассерованные овощи добавить в бульон с бараниной и готовить около 15–20 минут. По истечении этого времени в суп добавить мелко нарубленный чеснок, соль и пряности и готовить еще 7–8 минут. Затем выключить пароварку и выдержать суп 10 минут.

Шурпа

Компоненты

Говядина – 400 г Картофель – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Масло сливочное – 4 столовые ложки Мясной бульон – 1,5 л Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Отдельно сварить мясной бульон из говядины, телятины или баранины.

Сырое мясо нарезать небольшими кусочками, слегка обжарить сливочном в масле, выложить в чашу пароварки, залить мясным бульоном и готовить на пару около 35 минут. Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле, добавить очищенную и натертую на крупной терке морковь, томатную пасту и прожарить все вместе около 5–7 минут.

Картофель почистить и нарезать соломкой. В бульон с мясом положить картофель, пассерованные овощи, пряности и соль и готовить блюдо еще 20–25 минут.

Суп прибалтийский

Компоненты

Свинина постная – 400 г Вода – 1 л Сыворотка молочная – 0,5 л Картофель – 3–4 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Сало свиное топленое – 2 столовые ложки Рубленая зелень петрушки и сельдерея – по 2 столовые ложки Лист лавровый – 1–2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать небольшими кусочками и варить на пару в 1 л воды около 30–40 минут.

Лук и морковь почистить, нашинковать соломкой и пассеровать в свином жире.

Картофель почистить, нарезать маленькими кубиками. Как только мясо станет мягким, положить в суп подготовленные овощи и влить горячую сыворотку, добавить пряности, перец и соль и готовить суп на пару еще около 20 минут.

Этот суп хорошо подавать с гренками из ржаного хлеба.

Суп с клецками из печени

Компоненты

Бульон говяжий – 1,5 л Печень говяжья отварная – 200 г Яйцо – 1 шт. Мука пшеничная – 2 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Лимонный сок – 1 столовая ложка Масло сливочное – 2–3 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Отварную печень пропустить через мясорубку, в фарш добавить яйцо, поперчить, посолить, перемешать и вылепить маленькие клецки, обвалять их в муке и слегка обжарить на сковороде в сливочном масле.

Лук почистить, нашинковать соломкой и пассеровать в масле.

Горячий мясной бульон налить в чашу пароварки, положить в него пассерованный лук, клецки, соль и перец, влить лимонный сок и готовить на пару около 15 минут.

Суп из тертого картофеля с ветчиной

Компоненты

Ветчина – 400 г Картофель – 10 шт. Яйца – 3 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Вода – 1,5 л Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Ветчину нарезать порционными кусками, положить в чашу пароварки, залить горячей водой, положить пряности и соль и варить мясо на пару около 40 минут.

Картофель почистить, натереть на крупной терке и смешать с сырыми яичными желтками. Как только мясо будет готово, в бульон положить картофель с яйцами, добавить топленое масло и готовить суп на пару еще около 15–20 минут.

Кулеш

Компоненты

Свинина нежирная – 350 г Вода – 1,5 л Сало свиное – 50 г Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 2 шт. Корень петрушки и сельдерея – по 50 г Пшено – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать маленькими кусочками, положить в чашу пароварки, влить воду и готовить мясо на пару около 25 минут. Пшено тщательно промыть.

На сковороде поджарить мелко нарезанное сало, положить в него нашинкованные соломкой лук и коренья и пассеровать в сале. Картофель почистить, нарезать мелкими кубиками. Как только мясо будет готово, положить в бульон пшено и овощи, посолить и готовить блюдо на пару еще 20–25 минут.

Кулеш грибной

Компоненты

Грибы свежие белые – 400 г Пшено – 0,5 стакана Картофель – 3 шт. Лук репчатый – 3 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Вода – 1,5 л Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 5–7 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, ошпарить кипятком, немного остудить и нарезать небольшими кусочками. Затем грибы положить в чашу пароварки, влить воду и готовить на пару 30 минут. Пшено тщательно промыть. Картофель почистить и нарезать кубиками. Когда грибы будут почти готовы, добавить к ним картофель и пшено и готовить на пару около 15–20 минут. Лук и морковь нашинковать соломкой, пассеровать в растительном масле и добавить в суп, положить пряности и соль и готовить еще около 10 минут.

Суп кукурузный

Компоненты

Бульон говяжий – 1,5 л Зерна кукурузы – 0,5 стакана Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корешки петрушки – 3 шт. Корень сельдерея – 70-100 г Масло растительное – 2–3 столовые ложки Лавровый лист – 1–2 шт. Тмин молотый – 0,5 чайной ложки Базилик сухой – 1 чайная ложка Рубленая зелень петрушки и кинзы – по 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

В чашу пароварки насыпать кукурузу, влить горячий бульон и варить на пару около 20 минут.

Морковь, лук и корни петрушки и сельдерея почистить, нашинковать и пассеровать на сковороде в растительном масле. Картофель почистить, нарезать маленькими кубиками.

К вареной кукурузе добавить картофель и пассерованные овощи, положить зелень, пряности и соль и варить еще около 20 минут.

Горячий бульон в горшочках заправить пассерованными овощами, всыпать равномерно в каждый горшочек кукурузу, поперчить и посолить, поставить в горячую печь и варить 15–20 минут. Картофель почистить, нарезать кубиками и добавить в суп, варить еще 15–20 минут.

Суп куриный с вермишелью

Компоненты

Курица – 400 г Вода – 1,5 л Картофель – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Вермишель – 50 г Рубленая зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке Лист лавровый – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу нарезать небольшими кусочками, сложить в чашу пароварки, влить воду и готовить на пару около 35 минут. Овощи почистить и нашинковать. Как только мясо станет мягким, положить в бульон овощи и варить на пару около 15 минут. Затем в суп добавить вермишель, посолить, положить пряности и зелень и готовить суп еще около 15 минут.

Суп куриный с фрикадельками

Компоненты

Филе курицы – 300 г Бульон куриный – 1,5 л Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Перец сладкий – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Крупа манная – 1 столовая ложка Масло сливочное – 2 столовые ложки Измельченная зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Куриное филе пропустить через мясорубку, в фарш добавить манную крупу, посолить, перемешать и сформировать маленькие шарики. Морковь и лук почистить, нашинковать соломкой и пассеровать в сливочном масле. Сладкий перец и помидоры мелко нарезать.

В чашу пароварки налить кипящий куриный бульон, положить фрикадельки и все овощи, добавить зелень и пряности, посолить и готовить суп на пару. Готовые фрикадельки всплывают на поверхность супа.

Суп куриный с рыбой и грибами

Компоненты

Филе окуня – 300 г Бульон куриный – 1 л Шампиньоны – 300 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Рубленая зелень петрушки – 2 столовые ложки Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы нарезать небольшими кусочками, положить в чашу пароварки, залить куриным бульоном и готовить на пару около 15–20 минут. Филе рыбы нарезать также небольшими кусочками и положить в пароварку к грибам. Продолжить приготовление блюда еще 20 минут.

Морковь и лук почистить, нашинковать, пассеровать в растительном масле и положить в кипящий бульон, добавить рубленую зелень, соль и пряности. Готовить на пару около 15–20 минут. Готовый суп подавать со сметаной.

Суп куриный с шампиньонами

Компоненты

Курица – 400 г Шампиньоны – 200 г Вода – 1,5 л Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1–2 шт. Яйцо сырое – 1 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Мука пшеничная – 1–2 столовые ложки Укроп зеленый – 1 пучок Сметана – 4–5 столовых ложек Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Курицу и грибы нарезать маленькими кусочками, сложить в чашу пароварки, залить водой и готовить на пару около 30 минут. Морковь и лук почистить, нашинковать соломкой и пассеровать в топленом масле. Картофель почистить и нарезать маленькими кубиками. Как только мясо с грибами будут почти готовы, положить в бульон картофель с пассерованными овощами и готовить на пару около 15 минут.

Смешать муку со сметаной и яичным желтком. Приготовленную смесь влить в кипящий бульон, добавить рубленый укроп, соль, перец и пряности и готовить суп еще около 15 минут. Готовый суп подавать с гренками из белого хлеба.

Бульон куриный с овощами

Компоненты

Цыпленок – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Репа – 2 шт. Морковь – 2 шт. Капуста цветная – 300 г Зелень петрушки – 1 маленький пучок Куриный бульон – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Цыпленка нарезать маленькими кусочками, сложить в чашу пароварки, залить куриным бульоном и готовить на пару около 20–30 минут. Репу и морковь почистить и нарезать маленькими кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия и нарезать кусочками. Лук нашинковать соломкой. Все подготовленные овощи положить в кипящий бульон, добавить рубленую петрушку и соль и готовить суп на пару еще около 20–25 минут.

Суп – харчо куриный

Компоненты

Курица – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Помидоры – 200 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Грецкие орехи – 0,5 стакана Чеснок – 2 зубчика Лавровый лист – 1 шт. Зелень кинзы – 4 веточки Корица – 0,5 чайной ложки Лавровый лист – 1 шт. Вода – 1,5 л Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу нарубить небольшими кусочками, сложить в чашу пароварки и варить около 35 минут. Лук почистить и обжарить вместе с мукой в сливочном масле. Помидоры бланшировать в кипятке, немного остудить, снять с них кожицу, а мякоть нарезать маленькими кусочками.

По истечении указанного времени открыть пароварку, отлить полстакана бульона, а в суп добавить лук и помидоры и готовить на пару еще около 15 минут.

Грецкие орехи растолочь в ступке, добавляя понемногу теплый куриный бульон, кашицу тщательно перемешать и добавить в суп вместе с мелко нарубленным чесноком, положить пряности, зелень, соль и перец и готовить суп еще 15 минут.

Суп рисовый с индейкой

Компоненты

Филе индейки – 300 г Вода – 1,5 л Рис – 0,5 стакана Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Лист лавровый – 1 шт. Измельченная зелень петрушки и сельдерея – по 1 столовой ложке Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть и замочить в теплой воде на 1 час. Индейку нарезать маленькими кусочками, положить в чашу пароварки, залить водой и готовить на пару около 25 минут. Морковь и лук почистить, нашинковать соломкой, пассеровать в топленом масле и положить в кипящий бульон с индейкой, добавить рубленую зелень, соль и пряности и готовить суп 20–25 минут.

Уха двойная

Компоненты

Мелкая речная рыба (ершики, окуньки) – 700 г Вода – 1,5 л Камбала – 400 г Картофель – 2–3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень пастернака – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Зелень петрушки с корешками – небольшой 1 пучок Зеленый лук – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мелкую рыбу очистить от чешуи и плавников, выпотрошить и удалить жабры, положить в чашу пароварки. Камбалу подготовить так же, как и мелкую, нарезать кусками и тоже положить в чашу пароварки. К рыбе добавить очищенную луковицу, пряности и пучок зелени, перевязанный белой ниткой. Все содержимое чаши залить горячей водой, посолить и готовить рыбу на пару около 20 минут. Оставшуюся луковицу и пастернак нашинковать соломкой и пассеровать в растительном масле. Затем готовую рыбу осторожно вынуть из бульона, а бульону дать отстояться 5 минут, процедить и опять перелить в чашу пароварки. В горячий процеженный бульон положить пассерованные овощи и нашинкованный соломкой картофель и готовить уху на пару еще около 10–15 минут. Перед подачей на стол горячую уху заправить сливочным маслом, в тарелки положить кусочки рыбы, налить уху и посыпать рубленым зеленым луком.

Суп с карпом

Компоненты

Карп – 700 г Вода – 1,7 л Картофель – 3 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Лист лавровый – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Зелень петрушки – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Карпа обдать кипятком, очистить от чешуи, удалить жабры и выпотрошить, разрезать поперек тушки на кусочки, положить в чашу пароварки, залить водой, положить пряности и соль и готовить рыбу на пару около 25 минут.

Морковь и лук почистить, мелко нарезать и пассеровать в растительном масле. Как только рыба будет готова, осторожно вынуть ее из бульона и отделить от костей. Бульон процедить, снова налить в пароварку, добавить нарезанный соломкой картофель, пассерованные овощи и рубленую зелень и варить суп на пару еще около 15 минут.

Перед подачей на стол в тарелки положить рыбу, налить суп и заправить сливочным маслом.

Суп рыбный с фрикадельками

Компоненты

Рыба морская – 500 г Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень сельдерея – 70 г Хлеб белый – 2 ломтика Яйцо – 1 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 1–2 шт. Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу выпотрошить, удалить голову, плавники, хвост и кости. Из костей и головы сварить на плите бульон и процедить.

Через мясорубку пропустить филе рыбы, вымоченный в молоке и слегка отжатый хлеб, а также очищенный репчатый лук. Фарш посолить и поперчить, добавить сырое яйцо, тщательно вымесить до образования однородной массы и мокрыми руками сформировать небольшие шарики – фрикадельки.

Морковь и корень сельдерея почистить, натереть на крупной терке и обжарить в сливочном масле. В чашу пароварки положить жареную с сельдереем морковь, фрикадельки и пряности, влить горячий рыбный бульон, посолить и готовить на пару около 15–20 минут. Готовые фрикадельки всплывут на поверхность. Подавать со свежей зеленью.

Суп из судака с рисом

Компоненты

Судак – 500 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Рис – 0,5 стакана Масло растительное – 2 столовые ложки Вода – 1,5 л Лавровый лист – 1 шт. Рубленая зелень петрушки – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис тщательно промыть и замочить в теплой воде на 1–2 часа.

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, удалить хвост, плавники и жабры, разрезать на порционные куски, положить в чашу пароварки, залить водой и готовить на пару около 30 минут.

Морковь и лук почистить, нарезать маленькими кубиками и обжарить в растительном масле до полуготовности.

Как только рыба будет готова, ее вынуть из бульона, а горячий бульон процедить и вновь налить в чашу пароварки, положить в него подготовленный рис и варить на пару около 15–20 минут. Затем в суп положить куски рыбы, петрушку и лавровый лист и варить еще 7-10 минут.

Суп осетровый

Компоненты

Брюшки осетровые – 300 г Рыба морская – 300 г Вода – 1,5 л Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Корешки петрушки – 2–3 шт. Огурец соленый – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Перец душистый – 5–6 горошин Лавровый лист – 1 шт. Рубленая зелень петрушки – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу и брюшки очистить от чешуи, рыбу нарезать кусочками и вместе с брюшками выложить в чашу пароварки, добавить очищенную луковицу, пряности и соль и залить горячей водой, готовить рыбу на пару около 25 минут. Затем готовую рыбу вынуть из бульона. Горячий бульон процедить и вновь залить в пароварку, положить в него пассерованную в растительном масле морковь с корешками петрушки, очищенный от кожицы и нарезанный мелкими кубиками соленый огурец и рубленую зелень и готовить суп на пару около 10–15 минут. Перед подачей на стол в тарелки положить рыбу и налить суп.

Суп с кальмарами

Компоненты

Кальмары – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Вермишель – 50–70 г Вода – 1,2 л Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кальмаров промыть, положить в кипяток на несколько минут, затем вынуть, немного остудить и удалить пленки снаружи и стволики изнутри, нашинковать соломкой.

В сковороде прогреть растительное масло, положить в масло нашинкованные соломкой лук и морковь и обжарить до полуготовности.

В чашу пароварки положить жареные овощи, вермишель, лавровый лист и соль, залить горячей водой и варить на пару около 15–18 минут. Затем добавить нашинкованных кальмаров и варить суп на пару еще около 10–15 минут.

Подавать суп со свежей зеленью.

Суп с креветками

Компоненты

Креветки отварные очищенные – 400 г Бульон куриный – 1 л Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 3 зубчика Мука пшеничная – 2 столовые ложки Лимонный сок – 1 столовая ложка Масло сливочное – 2 столовые ложки Рубленая зелень петрушки – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Креветок мелко нарезать, смешать с лимонным соком и выдержать 15 минут.

Лук и чеснок почистить, мелко порубить, пассеровать в масле, добавить муку, перемешать и прожарить до золотистого цвета.

В чашу пароварки налить горячий куриный бульон, добавить подготовленных креветок, пассерованные овощи с мукой, рубленую зелень и соль. Готовить суп на пару около 10–15 минут.

Щи мясные со свежей капустой и овощами

Компоненты

Говядина – 350 г Вода – 1,5 л Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Капуста белокочанная – 400 г Картофель – 2 шт. Перец сладкий – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, положить в чашу пароварки, залить водой и готовить на пару около 35–40 минут. Капусту нашинковать. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Помидоры бланшировать в кипятке, немного остудить, снять кожицу, а мякоть нарезать маленькими кусочками. Лук и морковь нашинковать соломкой, обжарить в топленом масле. Картофель нарезать маленькими кубиками. Как только мясо будет готово, в бульон положить все подготовленные овощи и лавровый лист, посолить и готовить щи на пару еще около 20–25 минут. Подавать со сметаной.

Щи летние на грибном бульоне

Компоненты

Капуста белокочанная ранняя – 400 г Картофель ранний – 400 г Бульон грибной – 2 л Лук зеленый – 1 пучок Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать соломкой, картофель почистить и также нарезать соломкой. Овощи положить в чашу пароварки и залить горячим процеженным грибным бульоном. Готовить на пару около 15 минут. Затем в щи добавить рубленую зелень и рубленый зеленый лук, посолить и проварить на пару еще около 10 минут. Подавать со сметаной.

Щи весенние зеленые

Компоненты

Крапива – 300 г Щавель – 1 пучок Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Рубленая зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке Вода – 1,2 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крапиву обдать кипятком. Щавель тщательно промыть. Картофель, морковь и лук почистить, нарезать кубиками и положить в чашу пароварки. Влить горячую подсоленную воду и готовить на пару около 10–15 минут. Затем в суп добавить мелко нарезанную крапиву, щавель и рубленую зелень и проварить на пару еще 10–15 минут.

Подавать суп со сметаной и сваренными вкрутую яйцами.

Щи щавелевые деревенские

Компоненты

Щавель – 400 г Картофель – 3–4 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 2–3 столовые ложки Корень петрушки – 2 шт. Куриный бульон – 1,5 л Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель, не очищая, положить в корзину пароварки и отварить на пару в течение 25–30 минут. Затем клубни немного остудить, очистить от кожицы и нарезать маленькими кубиками.

Щавель мелко нашинковать. Лук и корни петрушки почистить, нашинковать соломкой, вместе со щавелем выложить на сковороду и тушить под крышкой в топленом масле, добавив немного горячей воды.

Тушеные овощи положить в чашу пароварки, добавить нарезанный кубиками отварной картофель, залить горячим куриным бульоном, добавить рубленую зелень, посолить и готовить на пару около 15 минут. Подавать щи со сметаной.

Борщ

Компоненты

Говядина – 300 г Вода – 1,5 л Свекла *красная небольшая – 1 шт. Капуста белокочанная – 300 г Картофель – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Паста томатная – 1 столовая ложка Масло топленое – 2–3 столовые ложки Перец черный горошком – 5–6 шт. Лист лавровый – 1 шт. Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, положить в чашу пароварки, залить водой и готовить на пару около 35–40 минут.

Овощи почистить и нарезать тонкой соломкой. Положить на сковороду 2 столовые ложки топленого масла и растопить на медленном огне, в растопленное масло добавить тонко нашинкованную свеклу и томатную пасту, перемешать и тушить под крышкой до полуготовности, добавив немного горячей воды. На оставшемся масле отдельно пассеровать морковь и лук.

Как только мясо станет мягким, в горячий бульон положить тушеную свеклу и пассерованные овощи, нарезанный кубиками картофель и нашинкованную капусту и варить на пару еще 20 минут. По истечении этого времени в борщ добавить пряности, соль и толченый чеснок и проварить еще 10–15 минут. Подавать борщ со свежей зеленью и сметаной.

Борщ украинский с галушками

Компоненты

Свинина – 400 г Капуста белокочанная – 250 г Картофель – 2 шт. Свекла *небольшая – 1 шт. Корень сельдерея – 1 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Паста томатная – 1 столовая ложка Сало шпик – 50 г Чеснок – 2 зубчика Вода – 1,5 л Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 7–8 горошин Соль – по вкусу*

Компоненты для галушек

Мука пшеничная – 1 стакан Яйцо – 1 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Вода – 0,25 стакана

Способ приготовления

Свинину нарезать небольшими кусочками, положить в чашу пароварки, добавить небольшую луковицу прямо с шелухой и нарезанный кусочками корень сельдерея, залить водой и готовить на пару около 30–40 минут.

Почистить свеклу, морковь и оставшуюся луковицу, нашинковать соломкой и пассеровать все вместе в растопленном на сковороде сале, добавить томатную пасту, перемешать и еще немного прогреть.

Приготовить галушки: муку просеять через сито на чистый стол, в середине горки с мукой сделать углубление, влить туда яйцо и немного воды, положить сливочное масло и, постепенно захватывая муку и смешивая ее с жидкостью, замесить тесто. Тесто хорошо вымесить, накрыть салфеткой и оставить для расстойки на 15–20 минут. Затем тесто раскатать в тонкий пласт и нарезать небольшими квадратиками, называемыми галушками.

Как только мясо станет мягким, вынуть его из бульона, а бульон процедить и вновь влить в чашу пароварки. Положить в горячий бульон нашинкованную капусту, нарезанный кубиками картофель, кусочки отварного мяса, добавить пассерованные овощи и готовить на пару еще около 15–20 минут. Затем в борщ добавить толченый чеснок, рубленую зелень, пряности и соль, положить галушки и готовить на пару около 15–20 минут.

Подавать борщ с галушками со свежей зеленью и сметаной.

Борщок

Компоненты

Курица – 400 г Вода – 1,5 л Свекла – 2 шт. *Лимонный сок – 2 столовые ложки Сахар – 1 столовая ложка Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Испечь одну свеклу в кожуре в печи или духовке (можно в микроволновке), затем ее почистить и нарезать соломкой.

Курицу нарезать кусочками, положить в чашу пароварки, залить водой и готовить около 35–40 минут. Готовое мясо вынуть из бульона, а в бульон положить вареную свеклу, добавить соль, лимонный сок и по вкусу положить сахар. Варить борщок на пару около 15 минут. Из оставшейся сырой свеклы отжать сок и добавить его по вкусу в горячий борщок. Прогреть на пару 5–7 минут. Перед подачей на стол в тарелки положить кусочки отварной курицы. Подавать борщок с ватрушками, сметаной и свежей зеленью.

Свекольник

Компоненты

Свекла – *4 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Масло топленое – 2–3 столовые ложки Уксус 3 % – 1 столовая ложка Сахар – 1 столовая ложка Корешки петрушки – 2 шт. Корень пастернака – 1 шт. Вода – 1,5 л Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Свеклу почистить, нашинковать тонкой соломкой, слегка обжарить в топленом масле, положить томатную пасту и прожарить еще 10 минут. Затем добавить немного горячей воды и тушить под крышкой до полуготовности. положить на сковороду с разогретым растительным маслом и жарить до полуготовности. Затем к капусте добавить нашинкованный соломкой сладкий перец, дольки помидора, жареные овощи, рубленую зелень и лавровый лист, варить борщ на пару еще около 20 минут. Подавать со сметаной.